

# Formation : La PNL pour mieux communiquer

Clarifiez vos objectifs, mobilisez vos ressources et agissez avec plus d'impact

Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. PNL

Prix : 1550 CHF H.T.

 4,8 / 5

BEST

La PNL offre des outils puissants qui ont fait leurs preuves dans la pratique. Au cours de cette formation, vous apprendrez à fixer des objectifs concrets, à vous mettre à la place de l'autre pour mieux communiquer, établir une relation de confiance et développer un état positif.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Comprendre les présupposés du modèle PNL
- Fixer des objectifs précis
- Se synchroniser sur la communication de son interlocuteur
- Prendre conscience de ses croyances limitantes
- Maîtriser les techniques d'écoute

## Public concerné

Toute personne souhaitant fortifier sa communication interpersonnelle et son efficacité relationnelle.

## Prérequis

Aucune connaissance particulière.

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Programme de la formation

### PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant fortifier sa communication interpersonnelle et son efficacité relationnelle.

### PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## 1 Découvrir la PNL

- Comprendre que la PNL est un modèle, pas une théorie.
- Intégrer les présupposés de la PNL indispensables à la communication.
- Comprendre l'impact des trois pôles du fonctionnement humain.
- Savoir comment s'établit notre "carte du monde".

### Réflexion collective

Echanger sur les effets positifs de l'intégration des présupposés de la PNL à sa pratique.

## 2 Se fixer des objectifs puissants et concrets

- Définir efficacement des objectifs.
- S'entraîner à la détermination d'objectif en PNL.
- Vérifier la bonne formulation de l'objectif.

### Exercice

Se fixer un objectif réaliste.

## 3 Mieux comprendre les autres

- Déterminer l'avantage de se mettre à la place de l'autre.
- Découvrir la technique permettant d'identifier les différents enjeux dans la relation.

### Exercice

S'entraîner à la technique des positions de perception.

## 4 Créer immédiatement un bon rapport grâce à la synchronisation

- Comprendre l'impact de la synchronisation dans la relation.
- Connaître les différentes formes de synchronisation utilisées en PNL.
- Apprendre à se synchroniser naturellement.

### Exercice

S'entraîner à se synchroniser instantanément sur son interlocuteur à partir de simulations.

## 5 Ecouter réellement et avec intérêt

- Apprendre à découvrir plutôt qu'à projeter.
- Découvrir les écueils de l'écoute "banale".
- Identifier les caractéristiques d'une bonne écoute.

### Travaux pratiques

Ecouter sans interrompre, questionner, éviter la projection, reformuler à partir de simulations.

## 6 Identifier et recadrer ses croyances limitantes

- Comprendre les croyances personnelles et leur impact sur les comportements.
- Identifier les croyances nocives, les changer.

### Exercice

Pratiquer la technique du changement de croyance.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET

### TECHNIQUES

• Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.

• À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.

• Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES

### HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

## 7 Savoir se mettre dans un état positif

- Développer un état positif pour mobiliser ses possibilités.
- Savoir disposer de ressources le moment opportun.
- Faire disparaître une expérience limitante.

### Exercice

Pratiquer l'ancrage de ressources. S'entraîner à la technique de désactivation d'ancre.

### Dates et lieux

#### CLASSE À DISTANCE

2026 : 4 mai, 4 mai, 29 juin, 7 sep., 7 sep., 5 nov.,  
5 nov.