# Formation Mieux communiquer avec la PNL

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92 | TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07 | E-MAIL : inscription@hubformation.com

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.

| | |
|---|---|
| Référence | PNL |
| Durée | 2 jours (14h) |
| Tarif | 1 590 €HT |
| Repas | repas inclus |

## Objectifs

| Identifier 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

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

## Prérequis

| Aucun

## Programme de la formation

**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.

**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.

**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.

**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.

## SESSIONS PROGRAMMÉES

### A DISTANCE (FRA)
- du 4 au 5 août 2025
- du 1er au 2 septembre 2025

### PARIS
- du 28 au 29 juillet 2025
- du 25 au 26 août 2025

### AIX-EN-PROVENCE
- du 4 au 5 août 2025
- du 13 au 14 novembre 2025

### BORDEAUX
- du 4 au 5 août 2025
- du 13 au 14 novembre 2025

### GRENOBLE
- du 4 au 5 août 2025
- du 9 au 10 octobre 2025

### LILLE
- du 4 au 5 août 2025
- du 13 au 14 novembre 2025

### LYON
- du 4 au 5 août 2025
- du 22 au 23 septembre 2025

### NANTES
- du 4 au 5 août 2025
- du 13 au 14 novembre 2025

VOIR TOUTES LES DATES



HUB Formation - 14 avenue de l'Opéra - 75001 Paris
01 85 77 07 07 - www.hubformation.com - SIREN 525 287 785

**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.

**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.

**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.

## Méthode pédagogique

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

## Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

---

## Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

| Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.
| Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.
| Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.
| Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.
| Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).
| Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.
| Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.
| Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.
| Horaires identiques au présentiel.

---

## Accessibilité

Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.
Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.