

# PNL : DES OUTILS POUR DEVELOPPER SON PLEIN POTENTIEL - COLLABORATEURS

## Mieux se connaître pour pouvoir mieux communiquer avec la PNL

par AURÉLIE RICHARD

La **PNL** est un ensemble de modèles et de techniques destinés à améliorer la communication entre individus et à s'améliorer personnellement. Elle peut être employée dans des cadres personnels, ou d'entreprises.

après les exercices pratiques et également en fin de journée

### FORMATEUR/TRICE

---

A travers mes activités de formatrice, coach professionnel et orthopédagogue, je mets l'humain au centre de mon attention. Sincèrement passionnée, je me suis naturellement intéressée et formée à différentes approches de développement personnel et interpersonnel. Ma mission à travers mes multiples activités est de développer l'intelligence individuelle et collective, optimiser la flexibilité et l'harmonie des différents systèmes, ainsi que booster les individus et les équipes à se (re)mettre en route. Fortement altruiste et humaniste, je suis également très investie dans le monde de l'éducation, la migration et du polyhandicap.

Signal Coaching  
+41 79 717 55 53  
[aurelie.r@sunrise.ch](mailto:aurelie.r@sunrise.ch)

### OBJECTIFS, BENEFICES

---

La PNL, vous en avez entendu parler, mais vous ne savez pas vraiment ce que c'est ?

La Programmation NeuroLinguistique se présente comme l'étude des processus comportementaux acquis. Elle permet notamment d'améliorer notre manière de communiquer et d'agir au quotidien. Très simple à mettre en pratique, la PNL est utile autant dans notre monde professionnel que personnel. Vous êtes intéressé à obtenir de nombreux outils permettant l'exploration et l'évolution de vos structures comportementales et de vos schémas de communication, cette formation est pour vous !

Nous nous intéresserons à vos représentations mentales et à vos automatismes en vue de développer votre plein potentiel.

### CONTENU, PROGRAMME

---

#### J1 matin

Présentation de la Programmation NeuroLinguistique et de ses 3 piliers  
Observation de la communication verbale et du langage corporel  
Ecoute, synchronisation et calibration : les bases d'une connexion réussie

#### J1 après-midi

Les Niveaux Logiques, structurer sa pensée et ses actions  
Compréhension et gestion des émotions

#### J2 matin

Le Méta-Modèle, la clé de compréhension de votre langage  
La Position Méta et ses effets

#### J2 après-midi

Compréhension et optimisation du dialogue interne  
Parties de personnalités

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

---

Alternance d'apport théorique et d'outils pratiques. Débriefing du groupe

