

PNL : DES OUTILS POUR DEVELOPPER SON PLEIN POTENTIEL

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.

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

OBJECTIFS, BENEFICES

- Observer et décomposer la communication verbale et non verbale de soi et des autres
- Elaborer une communication efficace
- Evaluer la pertinence de sa communication
- Appliquer différents outils de gestion émotionnelle
- Construire et structurer sa pensée et ses actions
- Analyser sa posture et ses conséquences
- Comprendre et accéder à ses différentes parties de personnalité
- Identifier les valeurs fondations d'un individu ou d'une structure et concevoir une stratégie adéquate

CONTENU, PROGRAMME

Jour 1 : matinée

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

Jour 1 - Après-midi

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

Jour 2 - Matinée

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

Jour 2 - Après-midi

Compréhension et optimisation du dialogue interne
Découverte des Parties de personnalités

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Alternance d'apport théorique et d'outils pratiques. Débriefing du groupe après les exercices pratiques et également en fin de journée

PRE-REQUIS

Aucun, avoir suivi la formation Ecoute Active serait un plus

