

# BASES EN PNL

## Public concerné et prérequis

Toute personne souhaitant compléter ses compétences en communication, maximiser son potentiel et optimiser ses performances.  
Aucune prérequis préalable.

## Compétences visées

- Découvrir vos modes de fonctionnement
- Mieux communiquer avec votre entourage et avec vous-même
- Développer la confiance en vous
- Définir vos objectifs
- Établir un bon rapport de confiance
- Pouvoir installer des changements choisis

## Dates, durée et horaires

3 jours - 21 heures

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

## Date des Formations :

[C'est ici](#)

## Tarifs :

- En inter : 495 € (exonération de TVA pour la formation professionnelle- Article 261-4-4a du CGI)
- En intra : devis sur demande

## Renseignements / Inscription

almoveco@gmail.com

06 80 65 50 32



La PNL ou Programmation Neuro-Linguistique est une méthode qui vise à mieux comprendre comment notre cerveau fonctionne et comment nous pouvons utiliser cette compréhension pour communiquer plus efficacement avec les autres, modéliser les stratégies de réussite et atteindre nos objectifs.

Durant ces trois jours, je vous partage les fondamentaux de cette méthode qui éclaire notre manière de penser, de ressentir et de communiquer, autant pour nous-mêmes que pour les autres. Elle nous offre des clés pour une interaction plus fluide et harmonieuse, tout en nous initiant à des stratégies de transformation.

## Programme

- L'introduction à la PNL : définition, histoire et principes fondamentaux, présupposés
- Les différents systèmes de représentation sensorielle
- Les différents modèles de communication et de perception
- L'établissement et le maintien d'une relation de confiance
- L'accès à ses états ressources
- La détermination d'objectifs
- Techniques : ancrage, désactivation d'ancre, simple dissociation

## Modalités de mise en œuvre et délai d'accès

Groupes limités à 12 bénéficiaires. Un nombre minimum de 4 participants est requis.

En inter-entreprise : inscription ouverte jusqu'à complétude de la session.

En intra-entreprise : délai moyen d'accès d'environ 2 mois après la prise de contact.

Pour tout besoin d'adaptation ou de compensation en fonction de votre situation, merci de le signaler lors de la prise de contact.

## Méthodes pédagogiques

Pédagogie active et participative avec alternance permanente entre théorie et pratique par des exercices en groupes ou individuels.

Un support de cours est remis aux participants.

## Modalités d'évaluation

Contrôle continu pendant les exercices pratiques

Etablissement d'un plan d'actions individuel permettant de mesurer les effets de la formation

A l'issue de la formation, un certificat de réalisation est remis au participant, ainsi qu'une attestation de présence.

Evaluation de la formation visant à recueillir le niveau de satisfaction des participants.

Evaluation à froid entre 3 et 6 mois après la fin de la formation.