

# **MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA PNL**

## **CODE STAGE : DVP304**

### **OBJECTIFS**

Appréhender les fondamentaux de la PNL  
Utiliser les outils PNL pour mieux communiquer  
Transformer un but en un objectif atteignable

### **DURÉE**

2 jours

### **PUBLIC**

Commerciaux code2utf('8211',0) Managers code2utf('8211',0) Chefs de projets code2utf('8211',0) Fonctions support

### **PRÉ-REQUIS**

Aucun prérequis nécessaire

### **PROGRAMME**

#### **CRÉER UNE RELATION DE CONFIANCE AVEC SES INTERLOCUTEURS**

Affûter son sens de l'observation et son écoute avec la PNL

Repérer les caractéristiques du langage non verbal de ses interlocuteurs : posture, gestuelle, le ton de la voix

Identifier leurs prédicats sensoriels privilégiés : le « VAKO »

Se centrer sur son interlocuteur et se synchroniser sur son langage non verbal et verbal

Exercices : cahier d'exercices sur le non verbal code2utf('8211',0) autodiagnostic avec le test sur le VAKO code2utf('8211',0) recherches en sous-groupe de mots employés suivant le canal utilisé

#### **COMMUNIQUER AVEC EFFICACITE, EN RECHERCHANT LA PRECISION DE L'INFORMATION**

Identifier les trois mécanismes à partir desquels se construit le « modèle du monde »

Repérer dans sa propre expérience les limites et les freins et faire de nouveaux choix

Renforcer la pertinence de sa communication, en posant des questions précises, permettant de remonter aux faits

Exercices : exercice sur les différents types de questions, transformer les questions fermées en questions ouvertes

### SE PRÉPARER MENTALEMENT POUR REUSSIR SES CHALLENGES

Connaître la chaîne mentale qui conduit aux comportements

Choisir un challenge futur et déterminer l'état mental interne approprié pour le réussir

Fixer «état interne» dans le futur contexte en pratiquant l'ancrage de ressources et la visualisation

Exercices : guidage par animateur pour ancrer une ressource

### ATTEINDRE AVEC SUCCÈS SES OBJECTIFS

Transformer un but en objectif atteignable

Approprier les six questions pertinentes pour être sûr de l'atteindre en toute sérénité

Ancrer les ressources nécessaires

Exercices : déterminer quel est son «état présent» et son «état désiré» : ce que je souhaite, ce que cela apporte, ce qui fera que j'ai atteint l'état désiré. Quels bénéfices/inconvénients à avoir atteint cet objectif pour moi et pour les autres ? exercice en binôme pour apprendre à faire un ancrage en utilisant les 3 modes de perception

