

## AXE EMERGENCE

10 RUE DES MARAIS CHATELAIS

27930 GUICHAINVILLE

Email: [contact@axe-formation-pnl.fr](mailto:contact@axe-formation-pnl.fr)

Tel: 0972401260



# BASES DE LA PNL

Les Clés de la Communication - Niveau 1 - Version 05/2020

## APPRENDRE A GERER SES EMOTIONS ET A MIEUX COMMUNIQUER

### Profils des stagiaires

- Tout public de + de 18 ans

### Prérequis

- Aucun pré requis
- Entretien préalable pour vérifier l'adéquation de la formation avec le profil du candidat

Durée 21.00 heures (3.00 jours)

### Modalités techniques

Formation présentielle

### Lieu

Evreux ou limitrophe (accessible par les transports en commun), le lieu sera précisé lors de la confirmation d'inscription.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour toute situation spécifique de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité

Les salles de formation sont aux normes d'accessibilité des personnes en situation de handicap.

### Délai d'accès

Admission sans disposition particulière selon date d'inscription, plusieurs sessions par an (une session tous les deux mois)

### Effectif par session

Minimum de stagiaires : 2

Maximum de stagiaires : 6

### TARIF DE LA FORMATION

Particulier : 397.00€

Indépendant : 397.00€

Entreprise : [Nous consulter](#)

Satisfaction des stagiaires 2019 : 9.7/10

## Objectifs pédagogiques

- Connaître la PNL, ses outils et ses pré supposés
- Connaître les outils pour réussir à maîtriser son stress au travail et dans la vie privée
- Savoir déterminer un objectif clair, réaliste et réalisable

# AXE EMERGENCE

10 RUE DES MARAIS CHATELAIS

27930 GUICHAINVILLE

Email: [contact@axe-formation-pnl.fr](mailto:contact@axe-formation-pnl.fr)

Tel: 0972401260



AXE EMERGENCE

- Connaître les outils à utiliser pour mettre en place un état émotionnel aidant par rapport à une situation future contextualisée
- Connaître et savoir appliquer les techniques pour maîtriser ses états émotionnels
- Savoir proposer à une personne un travail d'ancrage pour l'aider à gérer ses états émotionnels
- Connaître l'intérêt de la mise en place la synchronisation verbale, non verbale et para verbale
- Savoir écouter l'autre, se mettre à sa place afin d'être capable d'adapter son message
- Connaître les bases d'une communication efficace et assertive

## Contenu de la formation

- JOUR 1
  - LA PNL et ses origines
  - Les pré supposés de la PNL : outil clé pour améliorer sa relation à soi et aux autres
  - Comment définir un objectif clair, réaliste, réalisable et motivant avec la PNL
- JOUR 2
  - Les Etats internes ou états émotionnels : de quoi s'agit-il ?
  - Mettre en place un état interne aidant avec les techniques d'ancrage
  - Préparer une situation future grâce à l'ancrage de ressource
- JOUR 3
  - Les clés de la communication
  - Comprendre l'écoute active, la synchronisation et le rapport : éléments clés d'une communication efficace
  - Moduler la forme de son message pour l'adapter à son interlocuteur avec l'outil des positions de perception

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

VALERIE HENRY - Responsable formations - Formatrice en Hypnose Ericksonienne, formatrice en PNL, Maître Praticienne en Hypnose Ericksonienne, Maître Praticienne en PNL, Coach PNL

Les formateurs peuvent être contactés par mail : [contact@axe-formation-pnl.fr](mailto:contact@axe-formation-pnl.fr) ou par téléphone au 09 72 40 12 60 (du lundi au vendredi de 9 h à 12 h 30 et de 13h30 à 17 h).

### Moyens pédagogiques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Livret pédagogique complet
- Exposés théoriques
- Démonstration
- Exercices de mises en situation pratique en petits groupes
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- QCM en fin de formation
- Formulaire d'évaluation de la formation