

Les outils de la PNL

Ou l'importance de reprendre la main !



Modalités	En présentiel ou à distance
Durée	1 jour en présentiel ou en distanciel ou 4 x 1h30 en classes virtuelles
Cible	Manager, manager de managers
Prérequis	Aucun
Evaluation	Quizz d'évaluation des acquis
Tarif	Sur devis

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes de la PNL
- Formuler des objectifs motivants
- Développer sa capacité d'action
- Prendre du recul face au quotidien

Déroulé

Séquence 1 : Découvrir les bases de la PNL

- L'origine et les postulats de la PNL - Les canaux de perception et de communication - La synchronisation - Les croyances limitantes - Le métamodèle

Séquence 2 : Formuler et atteindre ses objectifs

- La notion d'objectif en PNL - Distinguer but et objectif - Formuler des objectifs de manière positive et motivante pour soi et pour l'autre - Savoir contextualiser son objectif et anticiper l'échec - Analyser sa réelle marge de manœuvre

Séquence 3 : Développer sa capacité d'action

- Appréhender le lien « tête - cœur - corps » - Identifier ses valeurs et ses forces - comprendre les sources de motivation

Séquence 3 : Développer sa capacité d'action

- Découvrir les stratégies pour sortir du stress - S'appuyer sur les 3 dimensions du lâcher prise - Savoir se ressourcer

La pédagogie Mauricette

- Apports théoriques sur la PNL
- Prises de recul individuelles par le questionnement
- Partage d'expériences et apprentissage entre pairs

*Cette formation vous intéresse ?
Contactez Thomas, notre Business Manager !*

 tpommier@aneo.fr

 06 59 37 97 21

