



BASE PNL

Apprendre à mieux se connaître, comprendre nos comportements, nos émotions. Affiner et visualiser vos objectifs, pour vous donner toutes les chances de les atteindre. Dans cette formation vous allez apprendre à devenir « Acteur et Créateur de votre vie »

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Mettre au jour et visualiser vos objectifs (émotionnels et mentaux) pour les réussir,
- Découvrir vos aspirations les plus profondes et ajuster votre vie en conséquence,
- Retrouver et mobiliser vos « états physiologiques ressources » : confiance en soi, motivation, détermination,
- Communiquer et interagir d'une façon plus constructive et positive pour vous et votre interlocuteur,
- Améliorer votre environnement en transformant pas à pas votre vie personnelle, familiale, sociale, professionnelle.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Le cadre général de la PNL : ses origines et ses nouveaux axes de développements dans le coaching personnel et professionnel.

La conduite des états internes : accéder volontairement à un état ressource, gérer le stress, modifier des réactions émotionnelles inadéquates, retrouver de nouvelles ressources favorables pour améliorer sa vie au quotidien.

La communication : développer un système relationnel riche, établir ou rétablir une relation plus positive, savoir comment écouter son interlocuteur, lui poser de bonnes questions et l'accompagner de façon plus constructive vers son propre développement.

La direction de vie, les objectifs : Se pencher sur l'avenir de sa vie, lui donner plus de sens et développer celle-ci en cohérence avec ses aspirations personnelles. Pour savoir formuler clairement un objectif et réunir les éléments qui permettront de mieux le concrétiser.

PRE-REQUIS : Maitrise langue française

DUREE : 3 jours – 21h

NOMBRE DE PERSONNES : 4 à 9 maximum

DEBOUCHES APRES LA FORMATION :

- Devenir Technicien PNL

Durée : 3 jours

Tarif : 490€ /pers.