



LA PNL À IFRECOM

Animation : Michelle DAUMAS

OBJECTIFS DES DEUX MODULES :

- Clarifier ses aspirations profondes et les grands axes à suivre pour réussir sa vie professionnelle et/ou personnelle.
- Se donner des objectifs clairs et augmenter ses chances de les atteindre.
- Optimiser ses ressources personnelles et gérer ses états émotionnels.
- Communiquer avec les autres de façon efficace et construire avec eux des relations saines.

Module 1 : les bases de la PNL (6 jours)

CONTENU DE LA FORMATION :

- Découvrir l'origine de la PNL : sa philosophie, ses méthodes et son développement.
- Développer ses capacités à entrer en relation, en rejoignant l'autre sur son territoire grâce à l'affiliation, à la calibration et à la synchronisation.
- Affiner ses capacités perceptives par le travail sur le VAKOG.
- Clarifier ses objectifs pour qu'ils deviennent réalisables.
- Devenir plus performant dans sa vie quotidienne en apprenant à modifier une situation bloquée, grâce à la découverte de techniques de changement (ancrage, dissociation, etc.) et en transformant des états internes négatifs.
- Agrandir sa flexibilité.

Ce module est obligatoire pour les personnes voulant accéder au niveau 2

Module 2 : des techniques fondamentales de changement (4 jours)

CONTENU DE LA FORMATION :

- Acquérir des techniques de changement pour gérer ses conflits internes et utiliser de façon optimale les différentes parties de sa personnalité : recadrage en six points, modélisation, négociation entre parties de la personnalité, squash visuel.
- Comprendre le rôle joué par les croyances et changer celles qui sont "limitantes".