

Les bases de la PNL

Optimiser sa communication

Description

Cette formation permet d'acquérir toutes les connaissances et outils utiles, directement applicables dans le quotidien personnel et professionnel. Elle aide à réaliser les projets et objectifs personnels et professionnels. Elle améliore sa communication et son rapport aux autres et permet de gagner en énergie et en vitalité.

Objectifs

- Comprendre les fondamentaux de la communication
- Développer des relations basées sur la confiance
- Identifier le rôle des émotions pour mieux gérer les situations de stress
- Gérer les tensions internes et externes
- Comprendre les mécanismes de la motivation
- Savoir se motiver
- Clarifier un objectif et le rendre réalisable.

Public concerné

Tout public

Le plus de la formation

Apports théoriques, exercices pratiques tirés de la PNL et de la sagesse des arts martiaux. L'intervenant dispose d'une longue expérience de PNListe, de coach, de pratiquant et d'enseignant d'arts martiaux.

Programme

- Qu'est-ce que la PNL ?
- Les principes de base de la PNL
- Communiquer avec aisance et efficacité
- Se fixer des objectifs
- Gérer les tensions
- Valeurs, croyances et motivations

Durée

1 à 3 jours

Lieux

Présentiel : Occitanie

À Distance : International

Les dates d'entrées en formation sont ouvertes tout au long de l'année

Délais d'accès : 2 semaines

Groupe

De 1 à 20 personnes

Modalités d'accès

Entretien préalable

Visio/présentiel

Tarif & Financement

Inter : à partir de 350 €

Prix par stagiaire pour 1 jour

Indicateurs de résultats

Taux de satisfaction à chaud

Taux de satisfaction à froid

Contact

Jean-Luc LAMBERT

Président Associé Rhéflex

Référent handicap

jl.lambert.rheflex@gmail.com

06 27 64 08 50

04 67 07 07 59

RHéflex

113 rue Raymond Recouly

34070 Montpellier

N° déclarant d'activité :

91340720434

SIRET : 450289996000140

Date de mise-à-jour :

20 / 12 / 2022

Méthodes pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique Échanges et interactions à partir du vécu des participants.

Évaluation des acquis

QCM, tour de table, observations

Satisfaction

- Questionnaire individuel à chaud
- Enquête de satisfaction à 6 mois

Informations

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Bureaux rez-de-chaussée - Fiche de compensation PSH à l'entrée de la formation

Référent handicap : Jean Luc Lambert (voir coordonnées de contact)

Prérequis

Pas de prérequis

