



## MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA PNL

### Objectifs :

1. Observer pour s'adapter à son interlocuteur: la calibration et la synchronisation
2. Renforcer son impact : s'appuyer sur les paramètres verbaux et non verbaux pour convaincre
3. Adapter son message au mode préférentiel de son interlocuteur
4. Mobiliser ses ressources pour faire face aux situations délicates
5. Démarche pour s'auto coacher et progresser
6. Se créer son plan d'entraînement à l'assertivité

### Programme :

- **Observer pour s'adapter à son interlocuteur**
  - o Calibrer : observer et prendre conscience de ses interprétations
  - o Installer le « rapport de confiance » par la synchronisation
  - o Identifier et respecter la distance de confort de votre interlocuteur
- **Renforcer son impact : s'appuyer sur les paramètres verbaux et non verbaux pour convaincre**
  - o Le Corps, le cœur, l'esprit : comprendre le lien entre ces trois éléments et la notion de congruence dans la communication
  - o Expérimenter l'impact du message non verbal (la voix le corps)
  - o Harmoniser les trois paramètres pour convaincre : verbal, vocal, visuel
- **Adapter son message dans le mode préférentiel de son interlocuteur**
  - o Découvrir les trois modes sur lesquels chacun se focalise préférentiellement (tri personne, activité, information)
  - o S'entraîner à repérer les clés d'accès cérébrales de votre interlocuteur (VAKO)
  - o Adapter son message en tenant compte de ses modes préférentiels dominants
- **Mobiliser les ressources appropriées pour faire face aux situations délicates**
  - o Réactiver sa « banque de ressources », s'appuyer sur ses expériences positives passées
  - o Transférer ses ressources dans les situations pour mettre en place de nouveaux modes de fonctionnement
- **Démarche pour s'auto coacher et progresser**
  - o Identifier les déclencheurs qui me mettent en difficulté
  - o S'entraîner à l'auto diagnostic Présent / Désiré
  - o Quelques techniques de préparation mentales pour transformer ses réactions répétitives inappropriées en comportements productifs appropriés
- **Se fixer des Objectifs « écologiques » la stratégie A.C.T.E**
  - o Se fixer des objectifs, personnels, professionnels
  - o Définir son plan de mise en ACTE

**Durée :** 2 jours

**Contact :** Catherine Pellé 06 60 47 14 64 – [c.pelle@catherine-pelle-consultant.fr](mailto:c.pelle@catherine-pelle-consultant.fr)