Initiation à la PNL

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26207761F — Mise à jour : 27 mai 2026

Organisme responsable : **STRAFORMATION**

Présentation de la formation

Objectifs

Prendre connaissance des outils PNL :

- Pour adapter sa communication verbale et non verbale à chaque interlocuteur et à chaque situation ;
- Pour mieux se connaître, mieux gérer son équipe et pour pouvoir développer son efficacité personnelle afin de diriger et de se diriger soi-même.

Programme

Matinée 9 h – 12 h

- Introduction aux fondements de la PNL ;
- Exemples pratiques des champs d'action de la PNL ;
- La mécanique mentale : les outils permettant son amélioration ;
- Diverses méthodes pour être à l'aise et vous épanouir dans tout type de communication.

Après-midi 13 h – 17 h

- Parvenez à être compris et écouté ;
- Savoir se fixer des objectifs stimulants, atteignables et concrets ;
- Les clés pour développer sa confiance en soi ;
- Découverte de « la synchronisation non verbale » pour une relation juste ;
- Découverte de « la calibration » pour s'intéresser aux ressentis émotionnels ;
- Découverte de « la synchronisation verbale » pour ajuster sa communication verbale ;
- Enlever les freins empêchant le passage à l'action ;
- Les techniques pour s'imposer et convaincre (communication interne et métaphores.)

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Aucun prérequis	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2287604S	Mixte	Rennes	02/05/2026	31/07/2027

Source : GREF Bretagne #26207761F