La PNL (Programmation neuro Linguistique)

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26207807F — Mise à jour : 27 mai 2026

Organisme responsable : **STRAFORMATION**

Présentation de la formation

Objectifs

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

Programme

Présentation de la programmation Neurolinguistique dite PNL

- Introduction aux fondements de la PNL ;
- Qu'est-ce que la PNL ?
- Quels sont les concepts et les fondements de la PNL ?
- Comment appréhender la PNL ?
- La PNL de nos jours ;
- 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.

Perfectionnement des points suivants

- Parvenez à être compris et écouté ;
- Savoir se fixer des objectifs stimulants, atteignables et concrets ;
- Les clés pour développer sa confiance en soi ;
- Faire disparaître les freins empêchant le passage à l'action ;
- Les techniques pour s'imposer et convaincre (communication interne et métaphores.)

« La synchronisation non verbale » pour une relation juste

- Comment entrer en contact avec autrui ?
- Dès les premiers instants, mettre en place les conditions optimales pour garantir le succès de la relation.

« La calibration » pour s'intéresser aux ressentis émotionnels

- Savoir être attentif à son interlocuteur ;
- Examiner les réactions émotionnelles de votre interlocuteur.

Identification du système de représentation mentale de l'autre, le « V.A.K.O. », pour adapter son attitude

- Identifier les registres de communication qu'il préfère ;
- Savoir s'adapter en ayant la même tonalité.

« La synchronisation verbale » pour ajuster sa communication verbale

- Analyser et considérer le rythme de l'échange ;
- Échanger harmonieusement.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2288101S	Mixte	Rennes	02/05/2026	31/07/2027

Source : GREF Bretagne #26207807F