

# LA PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE (PNL) AU SERVICE DE LA COMMUNICATION

## Ce que vous vivez

Dans les métiers du secteur public, les interactions avec les collègues, les usagers ou les partenaires peuvent être sources de tensions, d'incompréhensions ou de malentendus. Améliorer sa communication et sa posture relationnelle devient alors un levier essentiel de performance individuelle et collective. Cette formation propose de découvrir et d'expérimenter les outils concrets de la PNL afin de mieux se connaître, mieux comprendre les autres, et adapter sa communication aux différentes situations professionnelles.

## Pour qui

Agents, cadres ou managers du secteur public souhaitant renforcer leurs compétences relationnelles et leur communication interpersonnelle.

## 2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

**1 390 € HT**

## Objectifs de la formation

- Comprendre les fondements et les principes de la PNL
- Identifier et dépasser les croyances limitantes dans sa posture professionnelle
- Utiliser les techniques d'ancrage pour renforcer son assurance
- Formuler des objectifs motivants et adaptés aux situations professionnelles
- Expérimenter les outils de la PNL dans des situations concrètes
- Développer son potentiel relationnel au service de la qualité des échanges

## Méthodes pédagogiques

- Apports ciblés
- Echanges entre pairs et analyse de situations vécues
- Jeux de rôles & mises en situation
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

## Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des mises en situation
- Retour croisé sur les pratiques

**POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER**

59 Rue Claude Chappe  
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

## Contenu de la formation

### Comprendre les bases de la PNL

- Définition et origines de la Programmation Neuro-Linguistique
- Les présupposés de la PNL : clés d'une communication réussie
- Les composantes du fonctionnement humain : cognitif, émotionnel, comportemental

### Développer son efficacité en communication

- Les différents types de communication : verbale, non-verbale, para-verbale
- La synchronisation avec son interlocuteur : créer le lien et faciliter les échanges
- L'écoute active : techniques de questionnement, reformulation, calibration
- Les outils pour mieux se faire comprendre et mieux comprendre les autres

### Se connaître et comprendre l'impact des croyances

- Repérer ses propres croyances et leur influence sur sa posture
- Identifier les croyances limitantes et les transformer
- Utiliser l'observation et le recadrage pour adopter un angle de vue constructif

### Renforcer ses ressources par l'ancrage

- Comprendre la notion d'ancrage et d'état interne
- S'approprier les techniques d'ancrage pour mobiliser ses ressources positives
- Développer son intelligence émotionnelle pour mieux gérer les situations sensibles

### Formuler des objectifs motivants et concrets

- Les 6 questions clés de la définition d'un objectif efficace en PNL
- Différencier attentes, objectifs et motivations
- S'entraîner à formuler des objectifs personnels et professionnels mobilisateurs

### Expérimenter la PNL dans sa pratique professionnelle

- Mises en situation, jeux de rôles et analyse de cas concrets
- Adaptation des outils PNL aux problématiques rencontrées dans le service
- Plan d'actions personnalisé pour intégrer les acquis dans son quotidien

## Profil de l'intervenant

Formateur ou formatrice expert en communication interpersonnelle et PNL, spécialiste du développement personnel et relationnel, expérimenté dans l'accompagnement des agents et des cadres du secteur public.

## Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.

**POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER**

59 Rue Claude Chappe  
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

SAS au capital de 7 500€

SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034

Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378

[www.excellensformation.com](http://www.excellensformation.com)