

BCÉ2M Formation 

Vivez l'expérience

de la réussite



PROGRAMME DE FORMATION DE PNL

«Gestion des état émotionnels dans la communication»

V1 NOVEMBRE 2023

OBJECTIFS

L'objectif de ce programme de formation est de permettre aux participants d'intégrer efficacement les principes de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) pour améliorer la gestion de leurs états émotionnels dans la communication. Ce programme vise à développer les compétences nécessaires pour comprendre, réguler et influencer les émotions, en utilisant des techniques de la PNL, afin d'optimiser les interactions interpersonnelles tant sur le plan personnel que professionnel.



AUCUN



14H00



3 À 8 PERSONNES



ATTESTATION



TOUT SALARIÉ



ADAPTATION
HANDICAP

LE DEROULEMENT DE LA FORMATION

La première journée de formation se concentre sur les fondamentaux de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) et la gestion des émotions dans la communication. Les participants commenceront par acquérir une compréhension approfondie des émotions à travers la PNL, en explorant les représentations sensorielles et en pratiquant la modélisation des états émotionnels.

La deuxième moitié de la journée sera dédiée à l'application concrète des techniques de la PNL pour changer les états émotionnels. Les participants apprendront à créer des ancres pour des états émotionnels positifs et à utiliser la visualisation créatrice pour influencer leurs propres émotions.

L'après-midi se concentrera également sur l'intégration de la PNL dans la communication empathique. Des exercices pratiques permettront aux participants d'appliquer ces techniques dans des situations de communication simulées, suivis de feedback en groupe et de discussions pour renforcer l'apprentissage.

JOUR 1 : Fondamentaux de la PNL et gestion des émotions

JOUR 2 : Applications avancées de la PNL dans la communication émotionnelle

1ère Partie



0H45

Présentation de la formation et de son organisation

- Icebreaker pour favoriser la cohésion du groupe
- Présentation des concepts de base de la PNL.
- Discussion sur l'importance de la PNL dans la gestion des émotions dans la communication

2ème Partie



1H15

Principes fondamentaux de la PNL

- Les présuppositions de la PNL.
- Le modèle de communication en PNL.

3ème Partie



1H15

Compréhension des émotions à travers la PNL

- Utilisation des représentations sensorielles pour comprendre les émotions.
- Exercices pratiques de modélisation des états émotionnels.

4ème Partie



1H45

Techniques de changement d'états émotionnels avec la PNL

- Ancrage : création d'ancres pour des états émotionnels positifs.
- Visualisation créatrice pour influencer les émotions.

5ème Partie



1H30

Intégration de la PNL dans la communication empathique

- Utilisation de la PNL pour améliorer l'empathie.
- Exercices de communication empathique avec des techniques de la PNL.

6ème Partie



1H30

Alignement des niveaux logiques

- Comprendre et aligner les niveaux de pensée et d'action.
- Appliquer l'alignement des niveaux dans la communication.

7ème Partie



1H45

Gestion des croyances limitantes

- Identification et transformation des croyances limitantes.
- Exercices pratiques de changement de croyances.

8ème Partie



1H20

Méta programmes et communication

- Comprendre les méta programmes dans le contexte de la communication.
- Adaptation du langage en fonction des méta programmes.

9ème Partie



1H50

Conclusion et planification future

- Réflexion sur les enseignements du programme.
- Élaboration d'un plan d'action personnel pour appliquer les techniques de gestion d'émotions en PNL.

OBLIGATIONS REGLEMENTAIRES

L'article L4121-1 du Code du Travail dispose que l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Ces mesures comprennent :

- 1 - Des actions de prévention des risques professionnels ;
- 2 - Des actions d'information et de formation ;
- 3 - La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes. (Source Légifrance)

https://www.legifrance.gouv.fr/affichCodeArticle.do;jsessionid=64EEE5366EC3FB00DB142173AC6A1B6F.tpdila08v_3?idArticle=LEGIARTI000006903147&cidTexte=LEGI TEXT000006072050&dateTexte=20090528

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports sur vidéo projecteurs (Photos, vidéo, Powerpoint)
- Feedback et évaluation
- Exposés interactifs
- Plan d'action personnel
- Visualisation guidée
- Travail en binôme/sous-groupe
- Coaching individuel
- Outils d'évaluation/diagnostic

ATTESTATION

Une attestation de fin de formation sera délivrée à chaque participant(e) ayant assisté(e) à l'ensemble de la formation.



Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous demandons de le préciser à l'inscription. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions en accord avec votre employeur.

QUALIFICATION DU FORMATEUR

Titulaire de certificat de formateur en PNBL avec une expérience significative de 3 ans minimum.

Qualiopi
processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée
au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

BCE2M Formation

4 rue du coteau – 70190 RIOZ

07-83-27-54-50



bce2mformation@gmail.com



www.bce2mformation.com

