

## AXE EMERGENCE

27000 EVREUX

Email: [contact@axe-emergence.fr](mailto:contact@axe-emergence.fr)

Tel: 0972401260



# TECHNICIEN PNL Niveau 1 (Bases PNL)

Les Clés de la Communication - Niveau 1 - Version 2025 - PRESENTIEL

## APPRENDRE A GERER SES EMOTIONS ET A MIEUX COMMUNIQUER

### Profils des stagiaires

- Tout public de + de 18 ans

### Prérequis

- Aucun pré requis

Durée 21.00 heures (3.00 jours)

### Modalités techniques

Formation présentielle

### Lieu

Secteur EVREUX 27000 (Le lieu sera précisé dans la convocation envoyée 10 jours avant la formation)

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour toute situation spécifique de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité

Délai d'accès : nous contacter

Admission sans disposition particulière selon date d'inscription, plusieurs sessions par an (une session tous les deux mois)

### Effectif par session

Minimum de stagiaires : 2

Maximum de stagiaires : 5

Satisfaction des stagiaires 2024 : 10/10

# AXE EMERGENCE

27000 EVREUX

Email: [contact@axe-emergence.fr](mailto:contact@axe-emergence.fr)

Tel: 0972401260



## Objectifs pédagogiques

- Connaître la PNL, ses outils et ses pré supposés
- Connaître les outils pour réussir à maîtriser son stress au travail et dans la vie privée
- Savoir déterminer un objectif clair, réaliste et réalisable
- Connaître les outils à utiliser pour mettre en place un état émotionnel aidant par rapport à une situation future contextualisée
- Connaître et savoir appliquer les techniques pour maîtriser ses états émotionnels
- Savoir proposer à une personne un travail d'ancrage pour l'aider à gérer ses états émotionnels
- Connaître l'intérêt de la mise en place la synchronisation verbale, non verbale et para verbale
- Savoir écouter l'autre, se mettre à sa place afin d'être capable d'adapter son message
- Connaître les bases d'une communication efficace et assertive

## Contenu de la formation

- JOUR 1
  - LA PNL et ses origines
  - Les pré supposés de la PNL : outil clé pour améliorer sa relation à soi et aux autres
  - Comment définir un objectif clair, réaliste, réalisable et motivant avec la PNL
- JOUR 2
  - Les Etats internes ou états émotionnels : de quoi s'agit-il ?
  - Mettre en place un état interne aidant avec les techniques d'ancrage
  - Préparer une situation future grâce à l'ancrage de ressource
- JOUR 3
  - Les clés de la communication
  - Comprendre l'écoute active, la synchronisation et le rapport : éléments clés d'une communication efficace
  - Moduler la forme de son message pour l'adapter à son interlocuteur avec l'outil des positions de perception

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

VALERIE HENRY - Responsable formations - Formatrice en Hypnose Ericksonienne, formatrice en PNL, Maître Praticienne en Hypnose Ericksonienne, Maître Praticienne en PNL, Coach PNL

Les formateurs peuvent être contactés par mail : [contact@axe-emergence.fr](mailto:contact@axe-emergence.fr)

### Moyens pédagogiques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Livret pédagogique complet
- Exposés théoriques
- Démonstration
- Exercices de mises en situation pratique en petits groupes
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- QCM en fin de formation
- Formulaire d'évaluation de la formation