



Confiance et affirmation de soi

Améliorer ses relations professionnelles grâce à la PNL

3 jours (21h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPSOI-PNL | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Management & soft skills › Efficacité personnelle › Confiance et affirmation de soi

Contenu mis à jour le 13/10/2023. Document téléchargé le 24/05/2024.

Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Expliquer les fondamentaux de la PNL
- Identifier les différents domaines d'application de la PNL
- Appliquer des techniques de communication pour améliorer les relations professionnelles
- Utiliser l'écoute active pour favoriser une communication efficace
- Créer et maintenir la confiance dans les relations professionnelles
- Résoudre les conflits et les désaccords de manière constructive
- Formuler des objectifs atteignables en utilisant les bonnes conditions de formulation
- Appliquer les valeurs en PNL pour favoriser la croissance personnelle et professionnelle
- Créer de la motivation chez vous et les autres
- Utiliser des stratégies pour comprendre et appréhender l'autre, l'environnement et le changement.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

** ratio variable selon le cours suivi

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Toute personne désireuse d'améliorer ses relations et ses compétences en communication.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

1) Avant la formation

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

2) Pendant la formation

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

Les fondamentaux de la PNL

- Un peu d'histoire
- Définitions
- Présupposés
- Les différents domaines d'application de la PNL

Acteur ou spectateur ?

- Les ressources
- La responsabilité
- Réactif ou proactif ?
- Le triangle dramatique

Améliorer sa communication

- Etablir une relation saine
- Utiliser l'écoute active
- Créer et entretenir la confiance
- Résoudre les conflits et les désaccords

Définir des objectifs atteignables

- Les conditions de bonnes formulations d'objectifs

- Les valeurs en PNL
- Mise en application en accompagnant à grandir (le schéma d'apprentissage)
- Pensée et formulation positives
- Etre convaincant

Créer de la ressource pour soi et les autres

- Les niveaux logiques de Bateson
- Les croyances dans ces niveaux logiques
- Les différentes formes de reconnaissance et leurs conséquences
- Créer de la motivation

Comprendre l'autre, l'environnement et le changement pour mieux l'appréhender

- Comprendre l'autre (Pygmalion)
- L'accompagner au changement
- Etre bienveillant et exigeant
- Les enjeux et les stratégies
- Le droit à l'erreur

Gestion des émotions

- Les états internes
- Les différents degrés dans ces états internes
- Accueil et passage à l'acte
- Se mettre en confort
- Créer un ancrage pour limiter une émotion négative et retrouver ses ressources

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Autodiagnostic*
- *Mises en situation : atelier collectif ou simulations basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires*
- *Exercices d'entraînement*
- *Analyse de scénarii*
- *Brainstorming en sous-groupe*
- *Jeux de rôle*
- *Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique*
- *Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes*

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

3) Après la formation : consolider et approfondir

- Pendant 3 mois après la formation, les participants bénéficient d'un suivi personnalisé asynchrone auprès du formateur par courriel
- Ils reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées

- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

Accessibilité de la formation

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page Accueil et Handicap.

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.