Programmation Neurolinguistique (PNL) – Niveau 1

Efficacité Professionnelle

Communication écrite / orale

Référence : 5-CO-PNL1
Durée : 3 jours
Présentiel ou en classe à distance

Tarif Inter : 750 € Prix HT jour / personne
Tarif Intra : 1500 € Prix HT jour / groupe

Mise à jour : 24/04/2025

Durée de validité : du 01/01/2026 au 31/12/2026

Objectifs

- Maîtriser des techniques avancées de communication verbale et non verbale, tout en respectant l'éthique.
- Développer une vision élargie de soi, des autres et du monde pour une meilleure adaptation professionnelle.

Prérequis

Aucun prérequis obligatoire

Niveau recommandé

Pas de prérequis spécifiques

Public concerné

Cette formation s’adresse :

- À toute personne souhaitant développer ses compétences en communication (professionnels de la relation d’aide, coachs, thérapeutes, éducateurs, managers, enseignants, etc.)
- À celles et ceux en recherche d’une meilleure compréhension de soi et des autres
- À toute personne en transition professionnelle ou en quête d’évolution personnelle

Contenu pédagogique

Introduction à la communication et à la PNL

- Qu'est-ce que la communication ?
  - Définitions et concepts fondamentaux
- Qu'est-ce que la PNL (Programmation Neuro Linguistique) ?
  - Principes de base et objectifs
- Le lien entre la PNL et la communication
  - Comment la PNL enrichit et optimise les compétences de communication ?

Les fondements de la communication

- On ne peut pas ne pas communiquer
- Exploration de la communication verbale, para-verbale et non verbale

La transmission de l'information dans nos cerveaux

- Le cerveau instinctif
  - Compréhension des réactions instinctives
- Le cerveau émotif
  - Impact des émotions sur la communication
- Le cerveau logique
  - Rôle de la logique dans la compréhension
- Comment se diffuse l'information ?
  - Processus de transmission de l'information dans le cerveau

Outils et Techniques PNL pour la Transmission de l'Information

- La synchronisation
  - Alignement avec le langage verbal et non verbal de l'interlocuteur

- L'écoute active
    - Techniques pour une écoute attentive et compréhensive
- La reformulation
    - Techniques de reformulation pour améliorer la compréhension
- Les 5 sens (le VAKOG)
    - Utilisation des sens pour une communication plus riche
- Les outils de questionnement
    - Poser des questions efficaces pour obtenir des informations précises
- Tri sur toi, tri sur l'autre
    - Comprendre et adapter son style de communication
- Bienveillance et respect
    - Intégration de valeurs éthiques dans la communication

Retour sur expérience

- Les réussites
    - Partage des succès et des apprentissages
- Les difficultés
    - Analyse des défis rencontrés et identification des solutions

---

Moyens pédagogiques

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur.
- Travail d'échange avec les apprenants sous forme de réunion - discussion.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle.
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50% du temps)

Modalités pédagogiques : Présentiel, Distanciel et AFEST

Moyens techniques

En formation présentielle

Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et équipée avec :

- Ordinateurs
- Vidéo projecteur ou Écran TV interactif
- Tableau blanc ou Paper-Board

En formation distancielle

A l'aide d'un logiciel comme ® Microsoft Teams ou Zoom, un micro et une caméra pour l'apprenant.

- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la session en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.
- Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.
- Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à commercial@xxlformation.com

Modalités d'évaluation

- Positionnement préalable oral ou écrit.
- Feuille de présence signée en demi-journée.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation.
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage à chaque apprenant
- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Evaluation sommative faite par le formateur.

Profil du formateur

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité

Adaptation pédagogique et matérielle

Si vous avez besoin d'adaptation matérielle ou pédagogique, merci de prendre contact avec notre référent Handicap par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à handicap@xxlformation.com

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations 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.

Les conditions d'accès à la formation dans le cadre du CPF sont celles implicitement présentées dans les CGU disponibles sur le site Mon Compte Formation en vigueur à date d'inscription.

Voir CG_MCF_V16_VF.pdf Article 5.1.

Nos sessions INTER 2026

Sessions de formation à venir :

- Aucune session à venir pour cette formation.

Nos sessions INTRA 2026

Pour organiser cette formation en intra-entreprise, veuillez nous contacter par mail à commercial@xxlformation.com ou par téléphone au 02 35 12 25 55