

Les bases de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL)

par Mylène Menot-Martin

Qui de nous ne s'est jamais trouvé dans une impasse lors d'une conversation ?

Chaque interaction avec un étranger, un ami, un parent offre l'occasion de se méprendre sur le sens à donner au message entendu ou lu. En effet, la communication est quasi toujours empreinte de subjectivité et l'écoute ou la lecture, même attentive, à défaut d'un effort constant et conscient, s'avère souvent sélective.

Un sentiment confus nous envahit alors, nous laissant pensifs, perplexes quant au sens à donner à ce qui s'est joué dans cette relation, parfois sans que nous en ayons pris conscience. Nous ressentons son effet dans notre corps. Le corps ne ment pas : l'effet peut être agréable ou désagréable.

Les outils proposés dans ce module intitulé « les bases de la PNL » vous invitent à visiter les enjeux d'une communication efficace et respectueuse.

La formation permet de porter attention à ce qui se joue lorsque l'on communique. Qu'est-ce qui se cache derrière mes mots, ma posture ? Qu'est-ce qui anime mon engagement et conditionne mes observations, mes prises de position ? Quelles valeurs, croyances, sous-tendent ma communication ? Ai-je tendance à décrire les situations dans les détails ou au contraire, suis-je très synthétique ? Qui est cet autre avec qui je communique ? Comment m'assurer que ce que j'ai formulé a été compris ?

La formation vous permettra de découvrir plusieurs modèles issus de la PNL afin de baliser une communication efficace et respectueuse.

Apprendre la calibration ou comment développer notre acuité sensorielle pour décoder le langage verbal et non verbal; la synchronisation ou comment utiliser notre langage et notre posture corporelle pour qu'ils facilitent la compréhension de notre interlocuteur et augmentent la qualité du rapport dans la relation. Identifier des biais notamment les violations du méta-modèle linguistique et comment poser des questions spécifiques pour recueillir une information précise. Comprendre que des programmes préétablis (nos heuristiques) tentent de nous maintenir sur des voies toutes tracées rendant notre pensée peu flexible. Prendre la mesure de l'importance de nos/leurs valeurs et de nos/leurs croyances et de leur impact sur nos/leurs comportements. S'exercer à bien définir nos objectifs pour augmenter leurs chances de succès. Reconnaître quand et comment nous faisons appel à notre carte du monde, à savoir, comment nous fabriquons notre réalité et également comment l'autre fabrique la sienne. Bref, entrer davantage en conscience de ce qui est présent dans nos interactions afin de nous donner plus de choix.

À l'issue de ce module, chacun aura pu s'exercer à :

- monter en conscience,
- s'exercer à fixer un cadre,
- donner des informations de façon explicite et lever des implicites par des questions adéquates,
- reconnaître des valeurs,
- identifier des croyances,
- se synchroniser avec un interlocuteur pour faciliter les échanges,
- cerner un objectif et faire le point sur des ressources en présence,
- se référer à une grille de lecture de l'expérience par niveau pour aborder tous les aspects d'une situation que l'on souhaite voir évoluer.

À l'issue de ce module, chacun aura pu exercer ses capacités d'adaptation, de nuance dans un climat de bienveillance, dans une curiosité questionnante.



Aller jeter un coup d'œil ici <https://urlz.fr/qzPn>