

## COMMUNICATION : Pour mieux s'entendre, améliorons notre communication

Dans le cadre de l'exercice de mes fonctions de formatrice, de psycho-praticienne spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire et de coach... et dans mon quotidien personnel, j'ai développé au fil du temps mes compétences en relation humaines et communication. J'aurai plaisir à vous les transmettre !

Je mesure régulièrement combien de bonnes relations demandent une grande empathie, une finesse de communication et une attitude à la fois contenant et valorisante.

La majorité des difficultés relationnelles viennent d'une mauvaise communication... chacun parle et entend mais sans vraiment comprendre le sens des mots de l'autre, percevoir ses réelles motivations... Chacun de nous entend mais n'écoute pas forcément bien pour autant ce que l'autre lui a dit avec ses mots, et plus que cela... Ce qu'il montre avec son corps, ses gestes, sa physiologie.

Bien communiquer, demande de bien se centrer sur soi et sur l'autre, prendre le temps de le regarder, de le voir vraiment, de l'entendre et de l'écouter vraiment y compris dans le rythme et la tonalité de sa voix... et de sentir, au fond bien plus clairement, ce que l'autre veut dire. Et, si jamais cela n'est pas encore assez clair, s'autoriser à reformuler, à faire préciser. Vous comprenez déjà à travers ces quelques mots que communiquer demande une vraie implication dans la relation, être vraiment là pour l'autre et ne pas se hâter d'interpréter avec nos propres modes de pensées.

Notre société de communication actuelle ne facilite pas les relations durables et favorise les quiproquos par manque de précisions. Travailler sur la communication est donc bien approprié dans notre société dite de communication, qui ne doit pas en avoir que le « mot ».

Apprendre à communiquer, c'est sortir de l'incompréhension et favoriser des liens solides. C'est parler avec sa tête, son corps, son cœur avec une bonne cohérence à tous les niveaux.

De nombreuses personnes se plaignent de ne pas être comprises, entendues ou de l'autre, qui ne comprend rien ! Plutôt que la plainte, je vous propose l'action et le plaisir d'apprendre ensemble ☺.

En communication, le premier adage est que nous sommes tous responsables de notre communication... Si l'autre a mal compris, ce n'est pas qu'il ne comprend rien ! C'est que nous avons à nous expliquer de façon plus claire pour lui... à nous de reformuler donc ☺. Soyons plus responsables tous ensemble.

### **Soyez plus clairs justement : la PNL !**

La PNL (Programmation Neuro- Linguistique) répond à différentes définitions, selon ce que l'on souhaite en faire: ensemble d'outils de communication, méthode de changement personnel, méthode thérapeutique... Elle est tout ceci à la fois!

La PNL est l'art de la communication et de la relation aux autres et à soi-même. C'est à la fois une méthode, des outils, un savoir-faire et surtout, un savoir-être. Elle est une pratique intégrant un ensemble de modèles propices à la justesse de notre communication, dans le respect de soi et des autres. Elle apporte une attitude de respect et d'ouverture.

C'est la dimension première de la PNL que d'être humaniste, centrée sur le lien à soi et à l'autre, inspirée par la modélisation de l'un de ses pères: Milton Erickson.

L'enseignement de la PNL humaniste intègre cette dimension éricksonienne: au-delà d'outils et de modèle, c'est une réelle évolution de l'attitude et de l'aptitude à communiquer... évolution qui, intégrée, vous accompagnera dans tous les domaines de votre vie.

## **PROGRAMME TECHICIEN EN PNL à LYON de février à septembre 2016 :**

Ces 10 jours constituent une base essentielle et solide pour développer une communication efficace et une réelle empathie, une réelle compréhension « cognitive et sensorielle » de l'autre.

**Les deux premiers jours servent à poser les bases d'une écoute précise et d'une observation très fine. Ils viennent compléter les premiers acquis du module « Découverte » pour ceux qui l'ont suivi. Dans le cas contraire, ils posent les bases indispensables à la suite de la formation vers le niveau Technicien.**

Les axes d'apprentissage sont :

- les présupposés, les pensées-clés pour être empathique
- décodage du fonctionnement humain sur les aspects communication/ relation
- développement des capacités d'observation/ calibration
- la stimulation du VAKOG, des canaux sensoriels et du potentiel d'écoute
- la reformulation digitale et analogique
- la mise en rapport et la conduite d'entretien
- l'intention positive inconsciente et l'ouverture à l'autre
- la découverte de ses propres canaux de communication

**Les 4 jours suivants : Ils sont consacrés au repérage et à l'émergence des ressources pour permettre de trouver des solutions à toute situation relationnelle.**

Les grands objectifs sont de travailler les situations problématiques pour aller vers leur résolution que ce soit en termes de communication, de relation à l'autre ou pour ses propres difficultés pour un projet.

Les stagiaires apprendront à faire émerger les ressources nécessaires pour résoudre des situations délicates.

Ils apprendront à identifier concrètement les éléments manquants pour cette résolution et à trouver des solutions réalistes et facilement accessibles.

Ils découvriront les stratégies d'échec et de réussite et comment passer des unes aux autres. Ils affineront leurs compétences dans le décodage du fonctionnement humain pour mieux comprendre l'autre et faciliter la communication et les relations (et donc les résolutions de potentiels conflits).

Les grands thèmes :

- la méthodologie du contraste,
- le chevauchement/saupoudrage,
- l'émergence des ressources,
- le décodage des sous-modalités sensorielles,
- le décodage des stratégies d'échec et leur transformation en stratégies de réussite.

**Les 4 derniers jours : Ils permettent l'assemblage des acquis précédent pour aller vers des formulations « objectives » et favoriser des actions réalistes et réalisables avec une identification claire des moyens nécessaires pour faire « bien », en communication comme dans tout projet..**

Le dernier module permet d'affiner encore plus précisément la façon de communiquer avec autrui et de perfectionner sa capacité de questionnement pour obtenir des réponses claires et précises. On apprend à clarifier, à faire clarifier les différents messages et à identifier les processus par lesquels une personne « encode » ses expériences (généralisations, omissions, sélection, lecture de pensées, cause-effet). Cela permet de favoriser la communication mais aussi d'aider à formuler et faire formuler très finement les objectifs et à les rendre réalistes et réalisables.

L'objectif est travaillé durant cette dernière session de formation, en tant que modèle « phare » de la PNL. Il permet d'aller ou d'aider autrui à aller vers ses projets pour les rendre accessibles. L'objectif est installé de sorte que la personne le réussira, forte de ces ressources, de ses stratégies de réussite. Nous compilons ainsi les apprentissages des sessions précédentes.

Les grands thèmes :

- le méta modèle et les processus mentaux de modelage de l'expérience,
- les ancrages: ancrage des ressources, désactivation d'ancres négatives (modèle du collapse)
- le modèle de l'objectif et la réalisation des objectifs.



## INFORMATIONS PRATIQUES SUR LA FORMATION :

### Les dates de formation sont les suivantes:

- 8 et 9 février 2016
- 4 et 5 avril 2016
- 30 et 31 mai 2016
- 27 et 28 juin 2016
- 19 et 20 septembre 2016.

**Horaires :** de 9h15 à 13 heures et de 14 h15 à 18 heures

**Lieu :** Park et Suites- CITE INTERNATIONALE- CALUIRE ET CUIRE

157, Grande Rue de Saint Clair

69 300 CALUIRE ET CUIRE (France)

Tel: (0) 4 72 00 13 60

ROUTE : A7 - Sortie D383 / A6 Sortie Porte Valvert

ARRÊT DE BUS : Bus N°9 - C1 - C2 - C5

GARES SNCF : Gare Part Dieu - 10min via bus C2

Dans un quartier calme de Caluire, séjournez à l'appart-hôtel Lyon Cité Internationale, à 5 minutes de la Cité des congrès de Lyon.

**Tarifs :** Particuliers, prise en charge personnelle : 250 euros TTC les 2 jours.

Entreprises / libéraux : prise en charge professionnelle : 300 euros TTC les 2 jours (125 euros HT/jour).

Les conditions de règlement sont précisées dans le contrat de formation (30% à la réservation et solde au premier jour de formation, encaissement en fin de formation).

**Inscriptions et renseignements:** par téléphone au 06.83.85.87.09 ou par mail: [contact@anvisage.fr](mailto:contact@anvisage.fr)

**Hébergement:** les repas peuvent être pris sur place (17 euros le repas) ou en extérieur

Des chambres vous sont également proposées sur place.