



# Initiation à la communication avec la PNL : être mieux avec soi et avec les autres

Communication intra et interpersonnelle

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

## Objectif de formation

Maîtriser ses émotions et améliorer son écoute et sa relation à l'autre avec la PNL (Programmation Neuro Linguistique).

## Programme

### Savoir repérer les fondements essentiels de la communication, selon la PNL

Postulats sur la vision du monde : les mécanismes de construction de l'expérience subjective, le recadrage de vision, les canaux de communication.

La relation avec l'autre : créer et maintenir une relation de qualité, savoir écouter pleinement l'autre, pour le comprendre et se faire comprendre, la composition avec la vision de l'autre.

### Savoir écouter activement pour être mieux avec l'autre

Principes de communication : synchronisation verbale et non verbale, écoute active, focus sur la reformulation, les questions de précision.

Exercices d'écoute active : concentration, centration sur l'autre, reformulation, questions de précision, repérage de croyance, recherche de solutions communes.

Techniques de programmation mentale pour maîtriser ses émotions (confiance, sérénité) : technique flash de dissociation d'états limitants, programmation mentale d'association de ressources.

### Savoir mettre en œuvre les méthodes et outils principaux de la PNL

Mise en situation d'entretien avec l'autre (d'évaluation, de vente, de recherche de solution, de résolution de conflits).

Ecriture de plan d'action individuel et retour d'expériences.



## Les points forts de la formation

- À l'issue de la formation, un suivi collectif en distanciel vous est offert : une classe virtuelle de 1h30 avec le formateur. L'occasion pour vous de faire un point sur vos actions mises en place et les éventuelles difficultés rencontrées.

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Toute personne souhaitant mieux se connaître, mieux comprendre les autres et améliorer sa communication avec autrui.

### Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

Nous consulter

### Adresse

#### Site de Rennes/Bruz

Campus de Ker Lann,  
6 Rue des frères Montgolfier, BP  
17201

35172 Bruz

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun

## Le parcours de formation

### Objectifs pédagogiques

Savoir repérer les fondements essentiels de la communication, selon la PNL (postulats, principes de la relation à l'autre et de l'écoute active). Savoir écouter activement pour être mieux avec l'autre. Savoir mettre en œuvre les méthodes et outils principaux de la PNL (programmation mentale, questionnement, médiation).

### ► PRÉSENTIEL

#### Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité, évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation

#### Modalités pédagogiques

J1 et J2 en présentiel et un retour d'expérience de 1h30 en classe virtuelle. Apports théoriques et méthodologiques. Cas pratiques et nombreux exercices. Pédagogie active et participative. Le retour d'expérience se déroule un mois et demi après les 2 premières journées, via Big Blue Button, outil de classe virtuelle intégré à notre plateforme de formation Numer@lis. Développée dans les années 1970 par John Grinder et Richard Bandler, La Programmation Neurolinguistique (PNL) est un ensemble de techniques de communication et de développement personnel qui vise à améliorer la communication et la perception de soi.

### Les sessions



Bruz

- Nous contacter

*Date et mise à jour des informations : 15/12/2025*

*Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)*

## Contacts



**JAMOIS Anne Emmanuelle**

Anne-Emmanuelle.JAMOIS@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435  
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz  
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

 CCI FORMATION  
BRETAGNE