

À la découverte de la PNL

Un voyage fascinant vers la compréhension de l'excellence humaine et du potentiel de transformation personnelle. Découvrez comment la Programmation Neuro-Linguistique peut enrichir votre vie et celle de votre entourage.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

COMMUNICATION

EXCELLENCE

Qu'est-ce que la PNL ?

La PNL est avant tout un champ d'études passionnant : elle étudie l'expérience humaine et en particulier comment les individus apprennent, pensent, communiquent, agissent et changent pour obtenir ce qu'ils veulent. C'est une approche qui s'intéresse à la réussite et à l'excellence.

La PNL étudie comment les individus réalisent de façon efficace ce qu'ils veulent, obtiennent les ressources dont ils ont besoin, et améliorent leur capacité à atteindre leurs objectifs souhaités. Elle nous révèle les secrets de ceux qui réussissent.

Programmation

À partir des expériences vécues depuis notre plus tendre enfance, nous avons créé et enregistré des programmes complexes pour penser, analyser, ressentir et nous adapter. Ces programmes deviennent rapidement des automatismes, des habitudes propres à chaque personne.

Neurologie

Ces programmes sont codés dans les neurones. C'est grâce à notre système nerveux que nous percevons notre environnement : voir, entendre, toucher, goûter, penser, ressentir et agir (VAKOG). Les techniques PNL créent ou réorganisent ces programmes.

Linguistique

Nos programmes mentaux se manifestent à travers notre langage verbal et non verbal. Notre langage structure et reflète la façon dont nous pensons et organisons notre vision des choses, notre "modèle du monde".

La méthodologie de la modélisation

01

Question initiale

« Comment précisément, certaines personnes atteignent constamment et si facilement leurs objectifs professionnels ? »

03

Modélisation d'experts

Ils ont modélisé Virginia Satir (thérapie familiale), Frédéric Perls (gestalt thérapie), Milton Erickson (hypnose et thérapies brèves).

Richard Bandler et John Grinder ont mis en commun leurs connaissances en psychologie, linguistique, mathématiques et informatique pour comprendre et décomposer de façon très spécifique les comportements de grands communicateurs qui excellaient dans leur domaine.

02

Observation minutieuse

Ils ont filmé et observé de nombreuses personnes dans les domaines juridiques, des affaires, de l'éducation et particulièrement dans le domaine de la thérapie.

04

Question fondamentale

« Quelle est la structure subjective de l'expérience humaine ? »

- ❏ **Découverte clé :** Les excellents thérapeutes appliquaient les mêmes modèles d'interaction, la plupart du temps de façon inconsciente. Leur talent n'avait donc pas grand-chose à voir avec les orientations théoriques dont ils se réclamaient. Deux théories opposées pouvaient aboutir aux mêmes résultats.

Les modèles d'excellence en PNL

« Apprendre à apprendre à apprendre »

J. Grinder et R. Bandler ont trouvé ces modèles d'excellence chez trois psychothérapeutes d'exception qui ont révolutionné leur domaine. Chacun d'eux a apporté une contribution unique à la compréhension de l'excellence humaine.



Milton Erickson

Psychiatre et psychologue américain (1901-1980) qui a joué un rôle majeur dans le renouvellement de l'hypnose clinique. Il a consacré de nombreux travaux à l'hypnose thérapeutique, dite hypnose éricksonienne. Il a inspiré la création des modèles linguistiques (méta modèle et Milton Modèle).



Virginia Satir

Pionnière de la thérapie familiale, elle a développé des approches innovantes pour améliorer la communication au sein des familles et transformer les dynamiques relationnelles.



Fritz Perls

Fondateur de la gestalt thérapie, il a révolutionné l'approche thérapeutique en mettant l'accent sur l'expérience présente et la prise de conscience.

Le changement personnel peut être réalisé rapidement, sans souffrance et de façon systématique. Quand une personne a une difficulté, la solution est beaucoup plus importante que le problème.

À quoi sert concrètement la PNL ?

La PNL permet de découvrir le monde et de se découvrir soi-même. Elle a une action profonde sur notre contribution, notre identité, nos valeurs, nos croyances, nos capacités et nos comportements, ainsi que sur la gestion de nos émotions. Cette approche transformatrice permet de s'accompagner soi-même ou d'accompagner son client vers une meilleure compréhension et surtout une capacité à réaliser tous ses projets.

1

Secteur professionnel

Optimisez vos performances, développez votre leadership et améliorez votre efficacité au travail.

2

Interactions humaines

Enrichissez vos relations, comprenez mieux les autres et créez des liens authentiques.

3

Développement personnel

Transformez vos limites en opportunités et développez pleinement vos compétences.

Avec la PNL, apprenez à :

- Gérer vos émotions avec confiance
- Être en capacité de gérer un conflit
- Clarifier vos passions, vos valeurs, ce qui vous anime
- Clarifier vos plans d'actions, vos stratégies
- Parler en public de manière fluide et efficace
- Comprendre chez les autres ce qui semble incompréhensible
- Savoir accueillir toutes les situations pour en faire des leviers
- Clarifier votre mission et vos rôles dans la société
- Mieux communiquer dans toutes les situations
- Dépasser une situation pour la transformer en réussite
- Déterminer vos projets, vos objectifs
- Dépasser et transformer vos croyances limitantes
- Devenir autonome et acteur dans votre vie
- Transformer les situations passées qui empêchent votre évolution
- Identifier vos qualités, vos atouts, vos talents et votre vocation
- Accompagner les autres dans leur développement

À qui s'adresse la PNL ?

La PNL est une approche très orientée objectif, c'est-à-dire « qu'est-ce que je veux vivre comme changement et comment je saurai que j'ai réalisé le résultat souhaité ». Cette méthodologie pragmatique et efficace s'adapte à tous les profils et à toutes les situations.



Toute personne désireuse d'évoluer

Améliorez votre quotidien, votre communication, vos relations aux autres. La PNL vous donne des outils pour évoluer sereinement et en confiance.




Professionnels de l'accompagnement

Coachs, thérapeutes, formateurs, consultants, professions de la relation d'aide, soignants, éducateurs : enrichissez votre pratique professionnelle.



Professionnels de l'entreprise

Managers, dirigeants, commerciaux, RH : développez vos compétences en leadership, communication et gestion d'équipe.

 **Important :** Il n'est pas plus difficile de réussir que d'échouer, seules les stratégies mises en place changent. Découvrez la puissance d'un outil puissant : une prise en main facile de protocoles, une application immédiate dans le quotidien pour voir les choses bouger et évoluer.

Les 8 bénéfices clés de la PNL

La PNL est bien plus qu'une simple série de techniques. C'est une approche puissante qui vous permet de comprendre comment fonctionne votre esprit et comment vous pouvez l'utiliser pour atteindre vos objectifs, que ce soit dans votre vie personnelle ou professionnelle. Voici pourquoi la PNL est une compétence précieuse qui peut transformer votre vie :

1

Communication Améliorée

L'une des pierres angulaires de la PNL est l'amélioration de la communication. En comprenant les différentes manières dont les gens pensent et communiquent, vous pouvez devenir un communicateur plus efficace. Cela signifie des conversations plus fluides, des relations plus harmonieuses et une meilleure compréhension mutuelle.

2

Gestion des Émotions

La PNL offre des outils pour comprendre et gérer vos émotions. Vous apprendrez à gérer le stress, à gagner en confiance en vous, et à surmonter les peurs et les angoisses qui peuvent vous freiner dans votre vie personnelle et professionnelle.

3

Atteindre des Objectifs

La PNL vous aide à définir des objectifs clairs et à créer un plan pour les atteindre. Vous apprendrez à programmer votre esprit pour le succès, à identifier les obstacles et à les surmonter avec confiance et détermination.

4

Flexibilité Mentale

Avec la PNL, vous développez une flexibilité mentale qui vous permettra d'adapter votre comportement et votre communication en fonction des circonstances. Cela peut être un atout majeur dans votre vie professionnelle, notamment dans la gestion des équipes et des clients.

5

Confiance en Soi

En comprenant votre propre manière de penser et en travaillant sur votre dialogue interne, vous pouvez renforcer considérablement votre confiance en vous. Cela vous permettra de prendre des décisions plus éclairées et d'agir de manière plus assurée dans toutes les situations.

6

Résolution de Conflits

La PNL offre des techniques pour résoudre les conflits de manière pacifique et constructive. Vous pouvez apprendre à comprendre les points de vue des autres, à désamorcer les situations tendues et à parvenir à des solutions mutuellement bénéfiques.



1

Créativité et Innovation

En développant votre pensée créative, la PNL peut vous aider à générer de nouvelles idées et à résoudre des problèmes de manière innovante. Cela peut être un atout précieux dans le milieu professionnel, où l'innovation est souvent la clé du succès.

2

Épanouissement Personnel

La PNL favorise une meilleure connaissance de soi. En identifiant vos valeurs, vos croyances et vos objectifs personnels, vous pouvez vivre une vie plus alignée avec ce qui compte vraiment pour vous et trouver un sens profond à votre existence.

Votre voyage commence ici

En somme, la PNL est une boîte à outils puissante pour améliorer votre vie personnelle et professionnelle. Elle vous offre la possibilité de mieux vous comprendre, de communiquer de manière plus efficace et d'atteindre vos objectifs en toute confiance.

Développez votre carrière

Acquérez les compétences qui feront la différence dans votre parcours professionnel et ouvrez de nouvelles perspectives.

Renforcez vos relations

Créez des connexions plus authentiques et profondes avec les personnes qui comptent dans votre vie.

Épanouissez-vous pleinement

Vivez une vie alignée avec vos valeurs et réalisez votre plein potentiel en toute sérénité.

Que vous cherchiez à développer votre carrière, à renforcer vos relations ou simplement à vous épanouir davantage, la PNL peut vous offrir les compétences nécessaires pour réussir.

Le moment est venu de franchir le pas et de découvrir comment cette approche transformatrice peut enrichir votre vie. Chaque jour est une opportunité de grandir, d'apprendre et de devenir la meilleure version de vous-même. La PNL vous accompagne sur ce chemin d'excellence et de réalisation personnelle.