



# la communication avec la PNL

Outil de communication et de développement personnel, la PNL offre des méthodes accessibles à tous pour mieux se connaître, s'épanouir et mieux gérer les difficultés relationnelles.

Pourquoi ce nom de Programmation Neuro Linguistique ? Programmation, car dès notre prime enfance, nous enregistrons des millions d'informations qui programment nos réactions au fil du temps. Aucun de nos comportements n'apparaît par hasard. Ils sont le fruit d'un long cheminement inconscient de notre pensée. Neuro, car c'est notre cerveau qui est le maître d'œuvre de cette programmation. Linguistique, car le langage reflète notre pensée.

Réussir sa vie n'est pas le fruit du hasard, mais exige des choix vraiment adaptés et personnalisés. La liberté de choisir sa vie demande un réel investissement personnel, il faut apprendre à se connaître et se sentir à l'aise dans les situations relationnelles. Les outils de la PNL permettent d'atteindre facilement ces objectifs.

## OBJECTIFS

- ☞ Acquérir les techniques de communication interpersonnelle : comprendre l'autre et se faire comprendre ; utiliser et développer ses ressources personnelles.
- ☞ Comprendre et assimiler les nombreuses méthodes de changement, pour éliminer les obstacles qui nous empêchent d'atteindre nos buts.
- ☞ Comment nous débarrasser des comportements inappropriés – peur, régulation de conflit, blocages, comportements compulsifs...

## PROGRAMME

**Etablir un lien puissant.** Pourquoi ? L'homme est un loup pour l'homme : même si la menace est bénigne, elle est vécue comme une menace qui compte.

- Synchronisation physique et verbale : s'accorder agit sur l'inconscient comme un puissant réducteur de menace
- Contrôle du processus de la communication en progressant étape par étape et en entretenant un lien puissant. Agir selon certains présupposés.

**Etablir un cadre et fixer des objectifs.** Les gens qui réussissent doivent formuler correctement leurs objectifs.

- Temps pour préciser ce que l'on va traiter : établir une frontière entre ce qui sera traité et ce qui ne le sera pas pour éviter toute dérive.
- Fixer des objectifs : « problème bien posé est à moitié résolu »
- Objectif réaliste, positif et spécifique

**Recherche et stimulation des ressources internes et externes.** L'expérience a démontré qu'une personne est capable de recréer un « Etat de Ressources » qui a déjà fonctionné.

- Importance de nos systèmes sensoriels : tout ce que nous vivons, tout ce que nous aimons, tout ce que nous savons est « entré » dans notre tête, via nos sens.
- Les apports de la neurologie : notre cerveau est une énorme banque de données qui traite en permanence des représentations visuelles, auditives, olfactives, en relation direct avec la réalité et en provenance de nos mémoires cérébrales et corporelles ou imaginées.
- Les processus nécessaires et déformateurs de la réalité : la généralisation, la distorsion, la sélection.
- Valeurs et croyances : lorsque nous parvenons à connaître nos propres croyances qui dicte nos comportements, nous devenons conscients de ce qui nous influence, et en conséquence plus flexibles face aux différentes circonstances que nous rencontrons.
- Un ingrédient primordial : le langage et ses limitations.

**Acquérir les principes du changement.** L'objectif est de modifier les représentations mentales qui empêchent de fonctionner au mieux de ses potentialités.

- Appel à la visualisation créatrice : capacité à créer dans notre tête une image de nous même en train de réaliser un acte nouveau qui nous paraissait impossible.
- Dissociations et associations, stratégie en vue de rompre des processus négatifs.
- Ancrage : action par laquelle on établit des ancrages visuelles, auditives et kinesthésiques qui évoquent ou provoquent un état donné.
- Recadrage : autre façon de voir, d'entendre et ou de ressentir.
- Changement d'histoire personnelle : modification du contenu de la mémoire.

## Un pont vers le futur

- Associer le changement atteint c'est-à-dire les déterminations prises par la personne à la réalité future.



## PUBLIC

Tout public engagé à mieux communiquer

## PEDAGOGIE

Exercices pratiques individuels ou collectifs, échanges entre professionnels.

Jeux dans une dynamique d'épanouissement, de plaisir et de sérieux professionnel.

Utilisation de diverses méthodes de dynamique de groupe

## INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : commissaire aux comptes, sophrologue, médecin, chanteur d'opéra, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, policier, etc...

