



# PNL – Programmation Neuro Linguistique

## Que veut dire PNL ?

- **Programmation**

Recevoir des messages (expériences), les intégrer à sa façon et développer des habitudes, des savoir-faire, des réflexes (apprentissage).

- **Neuro**

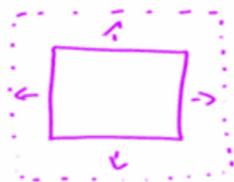
Le perception, le stockage et la restitution des informations dépendent de notre système nerveux et de notre cerveau.

- **Linguistique**

La structure du langage (verbal / non verbal) reflète la structure de penser. Chaque mot est lié à une expérience propre, à un sentiment spécifique.

## Les préceptes de la PNL

### Perception du monde



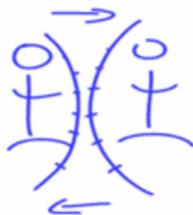
Nous réagissons en fonction de notre environnement et de notre perception des choses. Il faut connaître ses valeurs et ses modes de pensée.

### Capacités - Ressources



Identifier ses émotions, son ressenti... pour se placer dans un état interne positif pour pouvoir donner (du temps, de l'énergie, sa motivation...)

### Relation - Communication



La communication revêt plusieurs formes : le verbal, le non verbal, le fond, la forme...

### Evolution - Changement



Pour évoluer, il existe des outils qu'il faut mettre à jour : la dynamique passe par plusieurs étapes...

Retrouvez nos formations sur notre site internet

[www.cqfd-formation.fr](http://www.cqfd-formation.fr)