



## Initiation à la PNL : les fondamentaux pour transformer votre communication et atteindre vos objectifs

### Objectifs :

- Comprendre les bases de la P.N.L : les fondements
- Utiliser les techniques de communication efficace
- Etablir des objectifs
- Changer les schémas de pensées négatifs
- Améliorer la prise de décision et la résolution de problèmes

Cet atelier sur la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) a pour but de vous aider à comprendre et à maîtriser des techniques de communication et de développement personnel basées sur l'interaction entre le cerveau, le langage, et les comportements. La PNL est utilisée pour améliorer la communication, la gestion des émotions, et pour faciliter le changement personnel et professionnel.

La P.N.L est une approche puissante qui examine comment nous utilisons nos pensées, nos émotions et notre langage pour interagir avec le monde qui nous entoure.

### Vous apprendrez :

- Les fondamentaux de la PNL (son histoire, son concept)
- Communiquer efficacement : le langage digital et analogique, l'écoute active
- L'incongruence séquentielle
- Développer l'empathie
- Gérer les conflits
- Etablir des objectifs : les formuler clairement et établir un plan d'action
- Comprendre les schémas de pensée négatifs
- La visualisation

Après cette journée, vous ne serez plus comme avant 😊