



## La PNL, POUR MIEUX COMMUNIQUER

*Une approche de communication et de développement personnel*

La Programmation Neuro Linguistique (PNL) propose des outils pratiques pour améliorer la communication, favoriser le changement personnel et professionnel, et atteindre des objectifs spécifiques.

Les objectifs de la PNL, sont les suivants :

**Amélioration de la communication** : aider à comprendre comment les individus perçoivent le monde et à ajuster sa communication pour établir des relations plus efficaces.

**Gestion des émotions** : elle offre des techniques pour gérer les émotions, surmonter les peurs et les phobies, et favoriser un état mental positif.

**Changement de comportement** : en identifiant et en modifiant les schémas comportementaux limitants, la PNL permet d'adopter de nouveaux schémas plus bénéfiques

**Développement personnel** : elle facilite l'exploration et l'intégration de nouveaux modes de pensée et d'action pour atteindre ses objectifs personnels et professionnels.

**Durée** : Séance individuelle de 1h/1h30 ou séance collective entre 2h et une d'½ journée

**Lieu requis** : en entreprise ou en visio (42 et 69)

**Nombre maximum de participants** : 1 (individuel) / 4 à 8 en collectif

### Attendus de cet atelier :

- Cohésion d'équipe
- Gestion du stress
- Gestion des émotions
- Communication améliorée avec soi et/ou ses équipes
- (Re)définir objectifs
- Déblocage de schémas limitants

### Descriptif du déroulé :

- Accueil – Présentation et clarification des objectifs
- Exploration situation actuelle
- Intervention et techniques PNL application
- Intégration et ancrage
- Débriefing – Conclusion
- Évaluation à chaud des participant(e)s via l'application VITALÔRÉFLEX sur smartphone

