

PNL

Programmation : à partir de notre expérience nous développons des programmes de fonctionnement. Ces programmes ou habitudes qui sont responsables de nos réactions, nos croyances, notre façon de penser et qui sont plus ou moins conscients.

Neuro : ces programmes sont le résultat de processus neurologiques. Grâce à nos 5 sens, nous percevons le monde, enregistrons et mémorisons nos expériences sous forme de cartes mentales.

Linguistique : ces programmes et les comportements qui en découlent se manifestent à travers le langage verbal et non verbal.

Elle fut développée au début des années 70 par Richard Bandler, informaticien et psychologue et par John Grindler, psychologue et linguiste.

La PNL est une méthode qui permet, à l'aide d'outils, de comprendre la structure de l'expérience d'une personne et ainsi permettre d'apporter les changements nécessaires pour faciliter l'atteinte d'objectifs souhaités.

La PNL ne **s'intéresse** pas au «pourquoi c'est comme ça» mais au «**comment changer ça**».

Indiquée pour :

- Changer les comportements qui vous limitent
- Atteindre vos objectifs et planifier les étapes
- Voir plus clair dans un contexte particulier (travail, relation)
- Mieux communiquer
- Retrouver votre accord lorsque vous vous sentez tiraillé
- Eliminer l'aspect douloureux d'un souvenir traumatisant
- Apprendre à mettre de la distance entre les événements douloureux et réduire les pensées négatives ou dévalorisantes

Mais aussi pour :

- Comprendre vos stratégies
- Améliorer l'estime de soi
- Développer vos ressources (confiance, courage, calme, etc..)
- Evoluer, avancer & mieux vous connaître