

## Objectif de la formation

- Vous découvrirez la puissance de la PNL en termes de développement personnel et de communication interpersonnelle.

Vous apprendrez comment :

- mettre à jour et clarifier vos objectifs,
- découvrir vos aspirations les plus profondes,
- améliorer vos états émotionnels ressources, confiance en soi, motivation, bien-être,...
- communiquer de façon plus positive.
- améliorer votre environnement personnel, familial et/ou professionnel.

## Programme de la Formation

Le cadre général de la PNL : l'origine de la PNL, sa philosophie, et ses nouveaux développements dans le coaching personnel.

La méthodologie des objectifs : formuler clairement un objectif et réunir les éléments qui permettront de mieux les concrétiser.

La conduite des états internes : accéder volontairement à un état ressource, gérer le stress, modifier des réactions émotionnelles inadéquates, retrouver de nouvelles ressources favorables pour améliorer la vie au quotidien.

La communication verbale et non verbale : développer un système relationnel riche, établir ou rétablir une relation plus positive, savoir comment écouter son interlocuteur, lui poser de bonnes questions et l'accompagner de façon plus constructive vers son propre développement.

La direction de vie : vous pencher sur l'avenir de votre vie, lui donner plus de sens, développer celle-ci en cohérence avec vos aspirations personnelles.