

L'essentiel de la PNL

La PNL, une grille de lecture pour notre communication

à quoi sert la PNL
les présupposés de la PNL
éthique et responsabilité

Notre représentation sensorielle résulte de filtres

filtres de langage
filtres de personnalité
filtres de perception

Piloter le changement

définir l'objectif
mettre en place la stratégie d'action
identifier les niveaux de blocage : les niveaux logiques

A quel niveau travailler ?

niveau sous-modalités : VAKOG, ancrages et micro stratégies
niveau connexion : association et dissociation, sous modalités, positions perceptives
niveau croyances et valeurs : recadrages, négociations avec soi
niveau temps : changement d'histoire ; la ligne du temps

Travailler avec le langage

le métamodèle
poser les bonnes questions
oser les métaphores

Bien communiquer avec autrui

installer le rapport
s'ouvrir à l'autre ; pacing and leading
être connecté : les mouvements oculaires

La trousse à outils

quels protocoles pour quelles situations

Faire tout à l'envers : l'hypnose

la PNL réveille et l'hypnose endort