


# PNL

## Qu'est-ce que la PNL?

La PNL, ou programmation neuro-linguistique, est **une**  **approche de communication et de changement** qui propose un large éventail d'outils d'avant-garde puissants et efficaces pour mobiliser (activer ou réactiver) les ressources personnelles de la personne.

La PNL est née vers le milieu des années 1970, de l'intérêt d'un linguiste et d'un psychologue (John Grinder & Richard Bandler) pour l'expérience subjective des personnes et pour la modélisation de l'excellence.

Elle s'intéresse principalement au «comment» faire qu'au «Pourquoi» et est principalement axée vers le présent et l'avenir que vers le passé.

Pour en savoir plus sur nos Ateliers/formations sur la PNL: outils et astuces, contactez nous via ce lien

Connaître nos programmes de coaching personnel clé-en-mains

En savoir plus sur Diane Gagnon, coach certifiée PNL

### **Diverses approches de changement :**

- La programmation neuro linguistique (PNL)
- L'hypnose
- Les neurosciences appliquées

Postulats de la PNL

Composantes de la P.N.L:

### **Le langage**

Comment nous utilisons le langage et comment il nous affecte.

Le coach PNL aide la personne à prendre conscience de la portée de son langage et de ses effets sur elle, d'une part. Il peut aussi, d'autre part, détecter – à des niveaux subtils – les informations que donnent le langage utilisé par son client et qui reflètent l'expérience intérieure du client et sa perception du monde.

### **La neurologie**

Le cerveau et le système nerveux

La PNL s'intéresse aux processus de l'expérience subjective ! Comment le cerveau fonctionne, comment la perception que nous avons du monde a une influence sur l'expérience que nous en faisons. Comment notre « carte du monde » teinte l'ensemble de notre expérience de la réalité – et comment nous pouvons la changer, l'améliorer.

### **La programmation**

Le bagage que nous amenons avec nous... de notre passé

Le coach PNL peut donc accompagner le coaché à reconnaître les marques qu'ont laissées les expériences du passé et comment elles peuvent aider ou nuire à l'atteinte de ses objectifs. Il sait accompagner le coaché à reconnaître ses croyances, stratégies et patterns aidants et limitants, à les changer ou améliorer, et à ainsi reproduire l'excellence et les réussites dans sa vie.

### **En savoir plus sur la PNL**

Pour en savoir davantage sur d'autres approches dont la PNL s'inspire:

**Diverses approches de changement**, PNL, La Systémique, AT et l'hypnose