



Développement personnel - Programmation neuro-linguistique (PNL) base

Description	Améliorer la communication entre soi et l'autre et adopter des stratégies de réussite. Née de l'observation de nos aptitudes, la PNL permet d'avoir une vision positive et réaliste des changements que nous souhaitons réaliser dans notre vie. Approche pragmatique et efficace, également dans la thérapie, l'apprentissage, le management. Ce cours correspond au module de base.
Contenu	<p>Au travers de notre vécu, notre éducation et des différentes expériences de vie, que ce soit au niveau familial ou professionnel, au fur et à mesure de notre évolution, notre cerveau se programme : il trouve pour lui-même, à chaque moment, la meilleure des réponses, afin de satisfaire toute attente ou d'assurer la survie de notre être. Approche pragmatique, la PNL, propose des outils efficaces pour décoder, déprogrammer et agir au niveau de nos représentations, de nos émotions, de nos comportements limitants :-Présentation de la PNL, ses origines et buts -Repérer les systèmes de représentations, de perceptions sensorielles(visuel, auditif, kinesthésique...)</p> <ul style="list-style-type: none">• Repérer les modèles de communication, verbale et non verbale• Analyser le langage, ses distorsions, omissions ou généralisations• Définir des objectifs, repérer ce qui nous empêche de...• Définir un thème important pour la personne (professionnel, privé,sportif,etc ...• Aborder les métaprogrammes ; les ancrages ; les techniques de changementspersonnels.
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Dès 18 ans
Objectifs	Apprendre à harmoniser nos relations à l'autre, favoriser au maximum nos ressources personnelles et résoudre nos difficultés dans un cadre positif. La PNL est un des moyens d'action parmi les plus performants pour se (re)programmer et adopter des fonctionnements plus en adéquation avec nos aspirations.
Méthodologie/Didactique	Présentation théorique, démonstrations, exercices pratiques et entraînement actif en sous-groupe. Méthode active et participative. Une certaine confidentialité est de mise.
Date	sur demande / D_78713
Durée	Total 18.00 période(s)
Ecolage	CHF 405.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)
Ecole-club Migros Vevey	Tel. +41 58 568 32 50
rue des Entrepôts 4 1800 Vevey	ecoleclub@gmvd.migros.ch ecole-club.ch