



BIENVENUE SUR NOTRE EBOOK



La PNL

Réa-Active – Centre de formation en Développement personnel et professionnel

Un mot de Tania LAFORE

directrice du centre de formation et formatrice.



« J'ai découvert la PNL il y a 30 ans, par l'intermédiaire d'un livre : « Le pouvoir illimité » d'Anthony Robbins. A l'époque j'étais infirmière, j'ai appliqué dans ma vie privée et professionnelle tous ces outils simples et efficaces.

Aujourd'hui, je mène une vie passionnante, et j'apprends chaque jour. Je me suis spécialisée dans « les sciences humaines ». Je me suis formée avec de grands noms, en PNL, en hypnose Ericksonienne, Thérapie comportementale et cognitive, HTSMA (variante de l'EMDR), et bien d'autres. Aujourd'hui, j'enseigne ces techniques, je continue de recevoir des clients en consultation, et j'interviens dans les entreprises.

Le potentiel que possède chaque être humain et les résultats obtenus me ravissent chaque jour.

Chaque jour nous pouvons progresser. Nous avons le plaisir de mettre cet ebook à votre disposition. Si vous souhaitez aller plus loin, renseignez vous, assistez à nos conférences gratuites. Contactez-nous !

Mon équipe et moi-même apprécierons vos commentaires pour nous encourager dans ce partage.

Je vous souhaite une bonne lecture et surtout une excellente application ! »





SOMMAIRE



1. Qu'est ce que la PNL ?
2. Les origines de la PNL
3. Un projet ambitieux
4. Qui ont-ils étudié ?
5. 3 millions de personnes dans le monde pratiquent la PNL
 1. Toute personne désireuse de mieux vivre
 2. Les professionnels de la relation d'aide
 3. Les professionnels de l'entreprise
6. NOS FORMATIONS
7. RESEAUX SOCIAUX
8. NOS EVENEMENTS GRATUITS
9. NOUS CONTACTER



Qu'est ce que la PNL ?

- **PROGRAMMATION** du mental et des habitudes de pensées. C'est en **fait l'ensemble de vos apprentissages** passés, présents et à venir. Ils constituent et conditionnent l'ensemble de vos habitudes. Programmation = apprentissage.
- **NEURO** (Neurologie) pour évoquer le cerveau et le système nerveux en action permanente. L'ensemble traite des informations depuis **vos perceptions** (voir, entendre, toucher, ressentir, goûter) jusqu'aux **réactions physiologiques** (émotions, sensations, états d'esprit), puis enfin les **comportements qui en résultent**. En somme, le cerveau est une superbe "bio machine" livrée sans mode d'emploi. Apprendre comment mieux vous en servir peut vous changer la vie.
- **LINGUISTIQUE** par référence à la structure du langage (sémantique) qui vous permet d'organiser et de communiquer vos pensées et vos émotions. En maîtrisant mieux cette structure du langage, vous gagnez un atout essentiel, pour améliorer l'impact de votre communication avec vous-même et avec le monde.



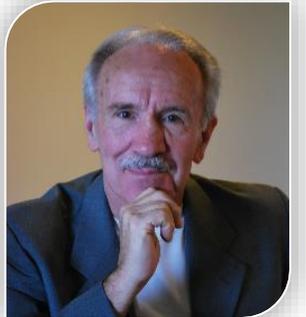
Les origines de la PNL



La **PNL** est née d'une étude des mécanismes de l'excellence humaine. Elle est aussi le fruit d'une synthèse des développements les plus récents en matière de communication, de psychologie et de neurologie.

La PNL apparaît aux États-Unis au cours des **années 70**, de la rencontre de deux américains : **John GRINDER** (professeur de linguistique à l'université de Santa Cruz) et **Richard BANDLER** (mathématicien spécialisé dans les techniques de mise en équation de problèmes complexes).

Ensemble, ces deux personnes mettent au point une approche nouvelle pour permettre le **transfert de compétences d'experts en sciences humaines vers leurs étudiants**.





Un projet ambitieux



Dès les années 70, John GRINDER et Richard BANDLER se lancent dans un programme ambitieux. Ils veulent comprendre ce qui génère l'excellence humaine, afin de la rendre accessible à d'autres.

Ils étudient les capacités de personnalités reconnues pour la qualité des résultats qu'elles ont obtenue dans les sciences humaines. **Leur but est de transférer les composantes de l'excellence observée, en utilisant des outils de la sémantique générale.** L'objectif est de saisir le fonctionnement interne de l'expert lorsqu'il travaille auprès de ses patients ou clients.



Qui ont-ils étudié ?



- **Alfred KORTYBSKY, Noam CHOMSKY et Paul WATZLAWICK** qui ont travaillé sur le langage et la sémantique générale.
- **MILLER, GALANTER et PRIBAM**, trois brillantes figures de la cybernétique et de l'analyse des systèmes.
- **Virginia SATIR**, spécialiste de communication interpersonnelle et de la famille.
- **Fritz PERLS**, le fondateur de la Gestalt thérapie, qui fit un travail éminent sur l'intégration des différentes parties de la personnalité.
- **Milton ERICKSON**, fondateur de l'hypnose Ericksonienne et spécialiste des états modifiés de la conscience.
- **Ivan PAVLOV** et la psychologie comportementale.
- **Grégory BATESON** et l'école de communication de Palo-Alto.



Qui ont-ils étudié ?



Dans un deuxième temps, ils étudient « des businessmen », des grands orateurs. Ils en tirent des concepts pour modéliser l'excellence humaine dans de multiples domaines.

La PNL est orientée principalement sur le développement de l'être humain. Vous trouverez donc des applications dans des domaines très variés comme par exemple :

Le Coaching, la relation d'aide, le développement personnel, la formation, le management, la négociation, la médiation, la santé, le sport, la pédagogie, l'animation de groupes, etc.



3 millions de personnes dans le monde pratiquent la PNL



Qui sont-ils ?





Toute personne désireuse de mieux vivre



Des hommes, des femmes, des parents, des couples, des partenaires, des célibataires, ... pour améliorer la communication, gestion des émotions, réussir dans leur projet.





Toute personne désireuse de mieux vivre



Si vous vivez parfois des remous difficiles, sachez qu'ils peuvent être l'occasion de rebondissements étonnants !

La PNL vous donne accès à des **outils exceptionnels pour communiquer et évoluer** avec les autres !

Comment vous donner accès à vos propres rêves, à vos pleines capacités à agir dans ce monde, quelles que soient vos ambitions, votre formation, votre éducation, votre expérience, vos origines ?

Eh bien oui ! La réussite vous appartient aussi ! Elle n'est pas l'apanage d'un monde inaccessible réservé aux autres. L'écart entre vous qui entreprenez, réalisez, et vous qui stagnez ou régressez, est à la fois infime et immense.

Une disposition d'esprit, une conscience de votre liberté, un regard différent sur vous-même, les autres et le monde.

C'est cet « espace immense », situé entre « je subis le monde » ou « **je le crée** », que la PNL vous propose de découvrir. Prendre sa vie en main, la faire évoluer selon ses propres aspirations, cela aussi s'apprend...

Il n'est pas plus difficile de réussir que d'échouer, seules les stratégies (situations > émotions > comportements > résultats) changent.



Les professionnels de la relation d'aide



Psychologues, thérapeutes, éducateurs spécialisés, se sont formés à la PNL pour améliorer la qualité de leur travail auprès de leurs patients et clients. Ils y ont trouvé une démarche et des outils pour :

- **Créer un climat de confiance favorisant l'évolution personnelle**, communiquer de façon constructive, en adaptant leur démarche d'accompagnement, à la personnalité et à la situation du patient.
- **Avoir des outils concrets, des protocoles pour** : Lever les croyances limitantes, travailler sur la résilience, changer les comportements gênants, aller chercher des ressources en lien avec les apprentissages même dans les difficultés, se reconnecter avec l'essentiel (les valeurs).
- **Leur montrer comment sortir d'une spirale de difficultés** : stress, dépression, tensions relationnelles, conflits, échecs, manque de confiance en soi, tensions internes...
- **Les amener à construire une vie et des relations plus motivantes** et épanouissantes, qui prennent en compte leur entourage.

La PNL offre à ces professionnels de la relation d'aide les moyens de se préserver du stress lié à leur activité, et en leur montrant comment faire de chaque entretien, un espace d'apprentissage pour leurs patients.



Les professionnels de l'entreprise



Créateurs et chefs d'entreprises, managers, vendeurs, coachs, consultants, spécialistes des ressources humaines, entraîneurs, employés dans des domaines divers, se tournent vers la PNL pour :

- **Acquérir et utiliser des outils de communication** en vue d'initier de nouvelles relations de travail, d'améliorer le climat social avec un collaborateur, une équipe, un service...
- **Accroître leurs aptitudes à penser à long terme**, à conduire des projets, à influencer une culture d'entreprise avec l'élan d'une vision évolutive centrée sur l'efficacité et le bien être de chacun.
- **Développer leurs capacités à encadrer une équipe** en aidant ses membres à grandir et faire de l'entreprise un lieu de compétences, de satisfactions et de croissance pour tous.



NOS FORMATIONS



Professionnels de santé :
HYPNOSE ERICKSONNIENNE
SBA
COHÉRENCE CARDIAQUE



Professionnels de l'accompagnement, personnes en reconversion :
COAH PROFESSIONNEL CERTIFIÉ RNCP
(ce cursus permet une double certification MP PNL et coach certifié RNCP)



Tout public :
PNL
RÉGULATION ÉMOTIONNELLE, COHÉRENCE CARDIAQUE
AUTOHYPNOSE

Pour télécharger nos catalogues de formation, cliquez ci-dessous





RÉSEAUX SOCIAUX



CLIQUEZ SUR LES IMAGES POUR VOUS DIRIGER DIRECTEMENT SUR LES RÉSEAUX !



Des tutos, des conseils,
des conférences, des
demos...



Réguler ses émotions partie
1/2

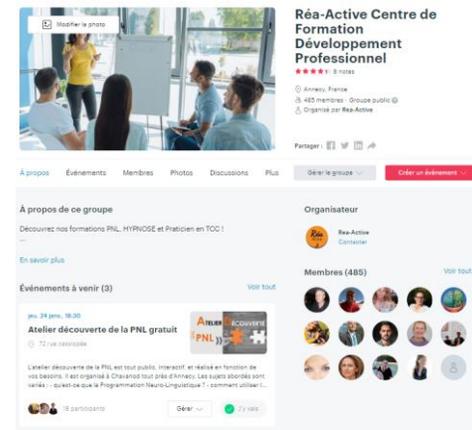
Centre de Formation Réa-Active



Nos actualités, des
articles, vidéos, ...



Nos événements
gratuits



Des photos,
citations, ...





NOS ÉVÉNEMENTS GRATUITS



Nous organisons des **ateliers découverte de la PNL et autres conférences gratuites** (cohérence cardiaque, autohypnose, ...).

Consultez régulièrement notre [CALENDRIER EN LIGNE](#) !



NOUS CONTACTER



RÉA-ACTIVE

72 rue Cassiopée

Parc Altaïs

74650 CHAVANOD

(à 5 min d'Annecy, 40 min de Genève et 1h30 de Lyon)

contact@rea-active.com

<https://www.mieux-vivre-pnl.fr/>

