Carte mentale

PNL : définition, techniques et ce qu'en dit la science

D'où vient la PNL

- La PNL est née dans les années 1970 à l'Université de...
- Le nom résume l'idée centrale : notre façon de penser (neuro)...

Les techniques les plus connues

- Le rapport: créer une synchronisation avec l'autre en...
- La calibration: observer des signaux subtils
- Le recadrage: regarder la même situation sous un autre...
- L'ancrage: associer un état émotionnel à un geste ou à...

Ce que dit la science

- C'est la partie que beaucoup de formations passent sous silence
- L'idée d'un système de représentation préféré, par exemple



Ce que l'on peut utiliser de façon responsable

- Le rapport et la calibration
- Le recadrage: rappelle la réévaluation cognitive
- Le méta-modèle: constitue une bonne grille de questions...

Comment évaluer une formation en PNL

- Méfiez-vous des promesses de guérison
- Préférez les formations qui citent la recherche et...
- Vérifiez que le contenu porte sur la communication et la...
- Les questions de santé mentale relèvent de professionnels...

Questions fréquentes

1. La PNL est-elle scientifique ?
2. À quoi sert la PNL au travail ?
3. La PNL peut-elle remplacer une thérapie ?

À retenir

Ce qu'est la programmation neuro-linguistique, son origine, ses techniques les plus connues et ce que la recherche dit de son efficacité, sans promesse miracle.

Auteur: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br