

# PROGRAMME DU STAGE : LA PNL POUR LES ADOLESCENTS 1

de 9h30 à 17h30

*Méthodologie mixte avec explications de cas, associées à des exercices  
de mise en pratique des techniques par les participants (groupe de 8 personnes maximum)*

## 1. Découvrir ses valeurs pour mieux se connaître

### Méthodologie du travail :

- Nommer et lister ses valeurs de manière intuitive puis rationnelle
- Comparer et faire l'historique de certaines valeurs familiales
- Découvrir ses freins et croyances limitantes
- Se fixer de nouveaux objectifs

## 2. Régler ses conflits intérieurs: les chaises en scène

### Travailler sur deux parties de soi qui s'opposent et empêchent d'agir

- Exemples de situations d'adolescents : le juge, le choix d'école...

## 3. Le cercle de la vie:

### Se situer dans son espace familial, scolaire et amical :

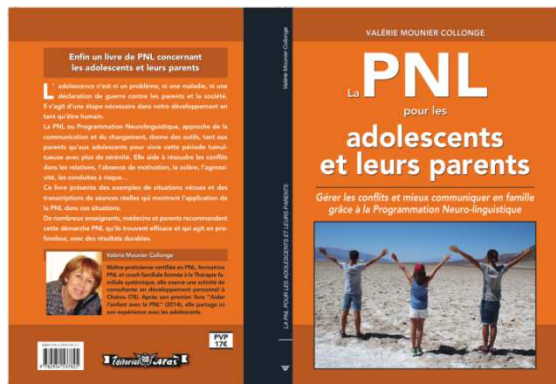
- Représentation, par l'adolescent, de sa relation avec chacune des personnes importantes pour lui
- Evaluation et mise en place d'objectifs

## 4. Questionner ses pensées:

### Prendre du recul pour avoir une vision différente de la situation :

- Exemples : « *les autres ne m'intéressent pas... et je suis seul !* », « *Apprendre, ça ne sert à rien* », « *de toutes façons, je suis nul* »...

## *Temps convivial autour d'un déjeuner*



**Valérie Mounier**, maître praticienne certifiée et formatrice en PNL, thérapie familiale systémique et hypnose ericksonienne.

Auteur de : « *Aider l'enfant avec la PNL* » (Ed. Alas, 2014).

« *La PNL pour les adolescents et leurs parents* » (Ed. Alas, 2016).

Site : [www.lapnlpourlesenfants.com](http://www.lapnlpourlesenfants.com)

Chaîne YouTube : Valérie Mounier PNL

**Contact** : 15 avenue de l'Europe -78400 Chatou.

Email : [valerie-mounier@hotmail.fr](mailto:valerie-mounier@hotmail.fr) Tél : 06 12 93 46 13

**Tarif** : 80 euros. *Inscription obligatoire*

*20 euros d'acompte à la réservation, règlement du solde sur place.*