

PROGRAMME : LA PNL POUR LES ADOLESCENTS 1

Méthodologie mixte avec explications de cas, associées à des exercices de mise en pratique des techniques par les participants

1. Découvrir ses valeurs pour mieux se connaître

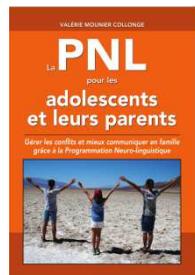
Méthodologie du travail :

- 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

- Les dépendances, addictions, troubles de l'alimentation...
- Exemples de situations d'adolescents : le juge, le choix d'école, portable ou devoirs...



3. Questionner ses pensées

Prendre du recul pour avoir une vision différente de la situation : travail sur les croyances

- Index de computation: comportements, processus cognitifs, états internes
- Rappel des questions du meta-modèle et cadre « comme si »
- Auto-investigation des pensées stressantes

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

Auteure de : « Aider l'enfant avec la PNL » (Ed. Alas, 2014)
« La PNL pour les adolescents et leurs parents » (Ed. Alas, 2016)
« PNL et Thérapie familiale » (Ed. Alas, 2020)

Site : www.lapnlpourlesenfants.com

Chaîne **YouTube** : Valérie Mounier PNL

Email : valerie-mounier@hotmail.fr **Tél** : 06 12 93 46 13

Tarif : 120 euros TTC

Règlement à l'inscription, par chèque, virement bancaire ou sur le site : www.lapnlpourlesenfants.com , à la rubrique : « Stages et supervisions ».