

SOMMAIRE

.....

PRÉFACE	5
REMERCIEMENTS	7
INTRODUCTION	11
1. LES FONDEMENTS DE LA PNL	15
De la genèse à aujourd'hui.....	15
Les principes de la PNL.....	22
La formation en PNL.....	38
2. DEUX OUTILS POUR DÉCRYPTER LE MONDE	41
Les informations sensorielles de base : les systèmes de représentation.....	41
Le modèle des niveaux logiques.....	57
3. DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES RELATIONNELLES	75
L'art de l'observation.....	75
Bien évaluer les réactions avec la calibration.....	81
La magie de la synchronisation.....	88
Savoir poser les bonnes questions grâce au métamodèle.....	94
Pour conclure.....	108
4. CHANGER AVEC LA PNL	111
L'équation du changement en PNL.....	111
Bien formuler ses objectifs.....	114
Mobiliser ses ressources à volonté grâce à l'ancrage.....	124

5. PNL ET INTELLIGENCE COLLECTIVE	141
Définition de l'intelligence collective	142
Les préalables	143
La collaboration générative	149
Les stratégies facilitant l'intelligence collective	151
Les facteurs favorables	152
La création d'une ambiance générative	153
CONCLUSION	155

METTRE EN PRATIQUE

Exercice 1 : Utilisez les sous-modalités	159
Exercice 2 : Identifiez les niveaux logiques	161
Exercice 3 : Observations et interprétations	163
Exercice 4 : Développez votre acuité sensorielle	166
Exercice 5 : Entraînez-vous avec les prédicats	168
Exercice 6 : Pratiquez la calibration	171
Exercice 7 : Exercez-vous à la synchronisation	174
Exercice 8 : Détectez les imprécisions du langage	177
Exercice 9 : Analysez et rectifiez des objectifs mal formulés	179
CORRIGÉ DES EXERCICES	181

POUR ALLER PLUS LOIN

Plan d'autoformation	193
Programme d'un stage de formation	197
Bibliographie	203