

obe a



MERCREDI 24 SEPTEMBRE 2025

[www.obea.fr](http://www.obea.fr)

## PNL et AT : des outils au service de l'efficacité professionnelle

### OBJECTIFS

- Identifier des concepts de base de l'Analyse Transactionnelle (AT) et de la Programmation Neuro Linguistique (PNL)
- Utiliser ces concepts dans sa vie professionnelle
- Créer un rapport positif et un climat de confiance avec les interlocuteurs
- Améliorer sa connaissance de soi et sa communication

### PUBLIC

Toute personne souhaitant se former aux outils de communication et de développement personnel que sont la PNL et l'AT

### PROGRAMME

#### 1- Les concepts qui fondent la théorie de l'analyse transactionnelle

- Les différents états du moi : parent, adulte, enfant
- L'impact de la relation sur la communication : transaction symétrique et asymétrique
- Développer des relations positives avec les autres : « les positions de vie »
- Appréhender la manière dont sa perception des autres et de soi-même conditionne ses comportements
- Gérer les situations conflictuelles
- Développer son intelligence émotionnelle
- Identifier les « sentiments efficaces »
- Gérer ses émotions et les transformer en énergie positive

#### 2- Comprendre la communication à travers la PNL

- Présentation et définition de la PNL
- La construction de la réalité
- Les systèmes de représentation
- La communication
- Les postulats de base et outils spécifiques de la PNL
- Le langage : langage et PNL
- Le feedback : comment formuler
- La gestion des états internes et des émotions

### TOUTES LES SESSIONS