

## Qui sommes nous ?

### Françoise Thomas:

Dr en médecine, Maître praticien PNL,  
DU de Gestion mentale, animatrice de  
séminaires afin de permettre aux personnes  
d'acquérir plus d'autonomie dans le domaine  
de la santé psychique et corporelle.

### Marysia Bienvenu:

Maître Praticien PNL, DU de Gestion  
mentale, Consultante, propose des ateliers de  
développement personnel et de  
communication pour rendre les personnes  
plus libres dans leurs choix de vie

### Cristina Cauhapé :

Ressources humaines, Praticienne PNL,  
accompagne les personnes en recherche  
d'emploi en les aidant à prendre conscience de  
leur potentiel et de leurs compétences.

### : Renseignements:

Marysia 0682264865 [mbvu@sfr.fr](mailto:mbvu@sfr.fr)

Françoise 060349237 [fce.thomas@orange.fr](mailto:fce.thomas@orange.fr)



**La maîtrise que nous cherchons  
tous dans nos échanges inter  
personnels, cela s'apprend!**

**Il ne s'agit pas d'un savoir inné  
mais d'un apprentissage en vue  
d'atteindre l'excellence.**

**Pour tout un chacun, il y a l'art et la  
manière de créer le contact de  
personne à personne, de décrypter  
les messages non verbaux, de  
mettre en évidence les zones  
d'ombre, afin d'apporter des  
moyens performants dans la  
résolution des situations de  
mécontentement.**

## OUTILS ET COMPÉTENCES POUR DÉNOUER NOS CONFLITS INTERNES ET EXTERNES ET AMÉLIORER NOTRE RELATION A L'AUTRE



**Un séminaire de 4 jours pour  
découvrir et tester des outils à la  
fois simples et performants tant  
dans la relation personnelle que  
professionnelle.**

**Du 27 au 30 janvier 2022  
Région Hautes Pyrénées  
Bagnères de Bigorre**

**Tarif: 400 euros si inscription avant  
le 30 décembre,  
440 euros après cette date.**

## OBJECTIFS DE CE SEMINAIRE :

Nous aurons 4 objectifs:

**1: S'approprier** les connaissances et les outils nécessaires pour dépasser les limites que nous nous imposons à notre insu.

**2: Se donner** les moyens de sortir de situations conflictuelles apparemment sans issue.

**3: Optimiser** tout échange inter personnel dans le cadre personnel et professionnel.

**4: Transformer** nos échanges en source de progrès et d'évolution.



## DEUX AXES : LES SAVOIRS ET LES OUTILS

« Nous sommes les créateurs de notre vision du monde... et des limites que nous lui imposons. »

**LES SAVOIRS:** De notre façon de voir le monde découlent nos émotions, nos croyances et nos comportements. *Nous allons apprendre:*

**Comment** en modifiant les points de vue, on modifie les ressentis.

**Comment** en comprenant les émotions, on peut les apprivoiser et s'en faire des alliées.

**Comment** identifier les croyances limitantes.

**Comment** en situation de stress, nous donner des alternatives afin de sortir d'une situation enfermante, et résoudre les conflits.

**Comment** mettre en place une relation harmonieuse et établir un contrat de confiance entre les interlocuteurs.

**LES OUTILS:** Ils seront choisis dans le riche domaine de la **PNL**, et des **thérapies brèves**.

Pour les acquérir, nous vous proposerons de nombreux **exercices et mises en situation**, ainsi que **des explications claires et précises de ces exercices**.