

Pack PDF – 5 Fiches d'Exercices PNL Complètes

1. Ancrage Positif – Confiance en soi

Objectif : Renforcer la confiance avant une situation importante

Niveau : Débutant → Intermédiaire

Durée : 5 minutes

Critère	Note (1-10)
Confiance	8
Stress	7
Clarté mentale	8

2. Respiration 4-2-6 – Gestion du stress

Objectif : Réduire l'anxiété et stabiliser les émotions

Niveau : Débutant

Durée : 3 minutes

Critère	Note (1-10)
Calme	8
Tension	6
Concentration	7

3. Dissociation Mentale – Prise de recul

Objectif : Diminuer l'impact émotionnel d'un souvenir stressant

Niveau : Intermédiaire

Durée : 8 minutes

Critère	Note (1-10)
Charge émotionnelle	5
Sérénité	8
Maîtrise	7

4. Positions Perceptuelles – Communication

Objectif : Améliorer la compréhension relationnelle

Niveau : Intermédiaire → Avancé

Durée : 10 minutes

Critère	Note (1-10)
Compréhension	9
Empathie	8
Clarté	8

5. Recadrage de Croyances – Transformation personnelle

Objectif : Transformer une croyance limitante en ressource

Niveau : Avancé

Durée : 12 minutes

Critère	Note (1-10)
Motivation	9
Blocage	4
Énergie	8