

Plongée dans la PNL*



Cadre interne ou cadre externe ?

👉 Découvrez ce métaprogramme clé de la PNL qui impacte votre communication et votre motivation au travail.

💡 Spoiler : Bien comprendre ces cadres peut transformer vos collaborations !

* La PNL est une méthode qui explore comment notre langage et nos pensées influencent nos comportements et interactions.



Définition



Cadre Interne :

- Décide seul, basé sur ses propres critères.
- Se fait confiance pour juger ce qui est "bon".

Cadre Externe :

- Besoin de validation extérieure (feedback, avis).
- S'appuie sur les retours des autres pour avancer.

Comment les repérer ?



Cadre Interne :

- Décide d'acheter un produit sans demander d'avis.
- Au travail : avance sans validation hiérarchique.
- Organise les réunions et prend les devants.
- Sait de lui-même s'il a bien bossé

Cadre Externe :

- Consulte 5 avis avant de choisir un restaurant.
- Besoin d'un "OK" du manager pour passer à l'action.
- Prend peu de décisions sans consensus.
- Besoin qu'on lui dise s'il a bien bossé

Les + et les -



✓ Points Positifs

- Interne : Autonome, sûr de ses décisions.
- Externe : Collaboratif, ouvert aux idées.

✗ Points d'attention :

- Interne : Parfois inflexible, difficile à convaincre.
- Externe : Dépendant des retours, manque d'assurance.

Collaboration efficace



🤝 Si je suis Externe et travaille avec un Interne :

- Demandez ses critères pour comprendre sa logique.
- Offrez de l'autonomie et des retours ciblés.

🤝 Si je suis Interne et travaille avec un Externe :

- Donnez des feedbacks pour renforcer sa confiance.
- Créez un environnement où il peut poser des questions.

Motivation



🔥 Cadre Interne :

- Se sent boosté par l'autonomie et la responsabilité.

🔥 Cadre Externe :

- Réagit positivement à la reconnaissance et aux feedbacks.

Conclusion



🔥 Et vous, plutôt Cadre Interne ou Externe ?

💡 Découvrez comment identifier et utiliser ces cadres pour améliorer votre communication professionnelle.

👉 Rejoignez notre formation pour aller encore plus loin, communiquer mieux et éviter les quiproquos !

10 métaprogrammes fréquents



Les 10 métaprogrammes à découvrir ! 

1. Cadre de référence (interne/externe)
2. Motivation (aller vers/ s'éloigner de)
3. Filtre de changement (match/mismatch)
4. Orientation (global/détail)
5. Cadre de relation (indépendant/associatif)
6. Raison (possibilité/nécessité)
7. Style décisionnel (direct/consultatif)
8. Cadre temporel (court/long terme)
9. Interaction sociale (introverti/extraverti)
10. Réactivité (actif/réceptif)

Stay tuned !



Curieux ? 🚀 Restez connectés pour découvrir votre métaprogramme préféré ! Et pourquoi pas vous inscrire à une de nos formations ? 😊

Vous voulez en savoir plus sur vos filtres mentaux ? Suivez notre série et plongez dans les mystères de la PNL. Formation, révélations, et bonnes vibes garanties ! ✨