

Cabinet de consultation PSYNOSE Coaching PNL

Nombreuses sont les études qui portent sur la favorisation par la PNL de performances intellectuelles comme l'augmentation de la motivation pour apprendre, l'amélioration des aptitudes à l'étude, la facilité pour la lecture ou l'augmentation de la concentration et de la mémoire. Certaines études visent à aider les patients à surmonter le trac des examens ou l'anxiété liée aux examens, car on sait qu'une mauvaise gestion du stress, un surplus d'émotions non maîtrisées ou une anxiété exagérée peuvent induire le patient vers des situations d'échec.

Le coaching PNL, doit donc pouvoir accompagner le patient pour lui permettre :

- d'apprendre à être plus conscient de ce qui se passe et à vous placer dans le bon état interne
- d'apprendre à éliminer les états internes indésirables qui vous limitent
- d'apprendre à prendre du recul pour se dissocier du négatif
- d'apprendre à s'associer à du positif pour savourer et ancrer le positif
- d'apprendre à mieux gérer son stress et l'auto recadrage
- d'améliorer votre mémoire, votre concentration et votre performance mental
- d'apprendre à mettre en place un objectif et l'atteindre
- d'apprendre les stratégies (motivation, décision...)
- de réorganiser le passé afin de fonctionner de façon optimale dans le présent
- de modéliser ce qui marche
- d'apprendre à mieux communiquer pour mieux écouter et entendre
- d'apprendre à faire un Feed back
- d'améliorer vos comportements en mettant en place des processus qui réussissent, tant sur le plan cognitif, émotionnel que comportemental



AVANTAGES de la reformulation : la synchronisation verbale et non verbale pour renforcer l'impact de l'écoute active ; En offrant une oreille attentive, tout en gardant une neutralité bienveillante.

- Entendre les pensées, les sentiments, les émotions autant que les mots ;
- Donner à l'autre le temps dont il a besoin pour s'exprimer et respecter ses silences ;
- Poser des questions ouvertes et facilitantes ;

MARIE-ANGE CUCCHI - Cabinet de consultation et de formation PSYNOSE

Marevista, 12 Quai des Martyrs - 20200 Bastia

04.95.39.68.36 / 06.17.16.65.90 - cucchimarieange@voila.fr - cucchimarieange@gmail.com

- Eviter les jugements, les interprétations, les projections personnelles ;
- Reformuler et faire réentendre à l'autre ses propres mots ; apprendre le Feed back
- Résumer en donnant à l'autre la possibilité d'entendre ce qui vient d'être dit ;
- Montrer à l'autre qu'il est écouté en lui restituant l'impression produite par son message.
- Mieux aller à « la pêche aux informations », pour éviter les quiproquos et pour mieux communiquer pour mieux entendre.
- Détecter les attentes des personnes à travers leurs réflexions et comportements.

PNL et Image de Soi

- Comment la PNL m'a aidé à améliorer mon image (confiance, estime de soi, affirmation...).
- Comment la PNL m'a aidé à m'accepter (ex : handicap, expériences traumatisantes, « différence », etc.).
- Comment la PNL m'a permis de gérer mes émotions (tristesse, colère, culpabilité, angoisse, etc.).

PNL et Histoires de Vie

- Comment la PNL m'a aidé à accepter mon histoire (quelques soient les difficultés et épreuves de vie).

PNL et Dépendances

PNL et Dépendance affective :

- Comment la PNL m'a aidé à dépasser ma dépendance affective
- Comment la PNL m'a permis de me libérer d'un lien de codépendance (ex : parent, conjoint, malade, dépendant de l'alcool ou de la drogue, etc.).



PNL et Alcoolisme

- Comment la PNL m'a permis de me libérer de la dépendance à l'alcool.

PNL et Tabac

- Comment la PNL m'a permis de me libérer de ma dépendance au tabac.

PNL et dépendance à l'Argent

- Comment la PNL m'a permis de ma libérer de ma dépendance à l'argent.

PNL et Nourriture

- Comment la PNL m'a aidé à gérer mon alimentation (boulimie/anorexie).

PNL et Intimité

- Comment la PNL m'a aidé à rencontrer l'Ame sœur.
- Comment la PNL m'a aidé à entretenir et développer l'Amour.

PNL et Emploi

- Comment la PNL m'a permis de réussir mon entretien d'embauche.
- Comment la PNL m'a permis de trouver un emploi.
- Comment la PNL m'a permis de progresser dans mon travail.

PNL et Affaires

- Comment la PNL m'a permis de créer mon affaire.
- Comment la PNL m'a permis de gérer mon entreprise.
- Comment la PNL m'a permis de faire des affaires.

PNL et Relation

- Comment la PNL m'a permis d'entrer en relation et de vaincre la solitude.
- Comment la PNL m'a permis de d'établir des relations de qualité.
- Comment la PNL m'a permis de faire le deuil.
- Comment la PNL m'a permis de vivre bien ma séparation.



PNL et Santé

- Comment la PNL m'a permis d'avoir une bonne hygiène de vie.
- Comment la PNL m'a permis de rester en bonne forme physique et mentale.
- Comment la PNL m'a permis d'accompagner une personne malade.

PNL et Éducation

- Comment la PNL m'a aidé à faire grandir mes enfants.
- Comment la PNL m'a aidé à transmettre des connaissances.
- Comment la PNL m'a permis de mieux apprendre et d'avoir mes examens.

PNL et Accompagnement

- Comment la PNL m'a aidé à encadrer des jeunes en difficulté.
- Comment la PNL m'a aidé à accompagner des personnes âgées.

Performances intellectuelles

Nombreuses sont les études qui portent sur la favorisation par l'Hypnose et la PNL de performances intellectuelles comme l'augmentation de la motivation pour apprendre, l'amélioration des aptitudes à l'étude, la facilité pour la lecture ou l'augmentation de la concentration et de la mémoire.

MARIE-ANGE CUCCHI - Cabinet de consultation et de formation PSYNOSE

Marevista, 12 Quai des Martyrs - 20200 Bastia

04.95.39.68.36 / 06.17.16.65.90 - cucchimarieange@voila.fr - cucchimarieange@gmail.com

Certaines études visent à aider les patients à surmonter le trac des examens ou l'anxiété liée aux examens, car on sait qu'une mauvaise gestion du stress, un surplus d'émotions non maîtrisées ou une anxiété exagérée peuvent induire le patient vers des situations d'échec.

Performances sportives

En utilisant l'Hypnose, vous accédez à votre mental. Vous multipliez votre confiance en vous pour partir performant et gagnant !

Voici un projet d'entraînement en déterminant lesquelles des dix stratégies générales suivantes sont indiquées pour un sportif :

- ✓ Augmenter la perception sensorielle et le contrôle musculaire
- ✓ Augmenter la concentration, contrôler le dialogue intérieur, et réduire la perception de stimuli extérieurs superflus
- ✓ Contrôler l'anxiété, la colère et l'émotivité et mieux gérer ses émotions
- ✓ Augmenter la motivation, la joie et l'enthousiasme
- ✓ Augmenter l'énergie, la sensation de se dynamiser et l'endurance.
- ✓ Augmenter l'aptitude à la performance
- ✓ Améliorer l'estime de soi, la confiance en soi et la détermination personnelle
- ✓ Contrôler la perception du temps et se centrer sur l'expérience du moment
- ✓ Résoudre les blocages ou conflits Inconscients et les dépasser
- ✓ Gérer la douleur et renforcer le plaisir.