



Ginette Gougeon
Coach Professionnelle

QU'EST-CE QUE LE COACHING PNL ?

Le coaching désigne un processus par lequel une personne est guidée vers l'atteinte d'un objectif personnel et/ou professionnel par un accompagnateur qualifié, le coach.

Ici, les notions de partenariat, d'équipe et d'alliés se recoupent pour constituer l'essence du coaching. Aussi, l'objectif s'intéresse résolument à la découverte d'une solution, à la matérialisation d'une volonté, de passer d'un état présent à un état désiré. La PNL, de par sa définition même, s'avère une approche de choix pour le coaching :

■ **Programmation** : Les marques qu'ont laissées les expériences du passé et comment elles peuvent aider ou nuire à l'atteinte de ses objectifs. Le coach PNL sait accompagner le coaché à reconnaître ses croyances, stratégies et patterns aidants et limitants, à les changer ou améliorer, et à ainsi reproduire l'excellence et les réussites dans sa vie.

■ **Neuro**: Comment le cerveau fonctionne, comment la perception que nous avons du monde a une influence sur l'expérience que nous en faisons. Comment notre « carte du monde » teinte l'ensemble de notre expérience de la réalité – et comment nous pouvons la changer, l'améliorer.

■ **Linguistique** : Le structure et la forme du langage utilisées ont des effets importants sur l'atteinte des objectifs. Le coach PNL pourra détecter à des niveaux subtils les informations que donnent le langage utilisé par son client et qui reflètent l'expérience intérieure du client et sa perception du monde.



L'approche PNL s'oriente donc sur le comment plutôt que le pourquoi et vous permet ainsi l'atteinte rapide, élégante et efficace de vos objectifs.

QUELS SONT LES BIENFAITS DU COACHING POUR VOUS ?

En tant que générateur de changement, le coach PNL peut vous aider à transformer certains aspects de votre vie.

Votre coach certifié SICPNL vous accompagne dans une démarche, fluide et orientée vers les solutions, qui prend une forme unique sous l'impulsion de vos propres ressources. Cette démarche est particulièrement adaptée aux défis suivants :

- Élaborer et de réaliser avec succès votre nouveau projet;
- Améliorer l'efficacité de votre communication;
- Améliorer vos relations interpersonnelles (sociales, de couple, parent/enfant, etc.)
- Retrouver sa santé suite à épuisement professionnel, état dépressif ;
- Vivifier l'estime de soi et l'affirmation personnelle;
- S'affranchir des dépendances (affectives, alimentaire, toxicomanie, alcoolisme, etc.);
- Surmonter vos phobies et apaiser vos états de panique ;
- Développer vos stratégies d'apprentissage;
- Et plus encore.



EN QUOI LE COACHING PNL EST DIFFÉRENT DES AUTRES TYPE DE COACHING ?

Issue d'une recherche pratique rigoureuse qui fut influencée par les courants de pensée liés à la psychologie cognitive, la neurologie, l'approche systémique, la linguistique et la cybernétique, la PNL incarne un modèle fondé sur l'étude du langage et de la communication.





Seule l'**action** peut donner
de la **valeur** à une décision...



LA PNL EST UN ART, UNE ATTITUDE ET UNE
MÉTHODOLOGIE QUI OFFRE UN MODÈLE
D'ACCÉLÉRATION DE CHANGEMENT.

- **Savoir être et savoir faire** s'emploient à définir le coach certifié en PNL. Le choix et la pertinence des questions qu'il formule, la qualité de son écoute, son important travail sur soi, ses compétences en psychologie et la maîtrise de techniques éprouvées lui permettent d'offrir un coaching optimal.
- **La valeur ajoutée de la PNL** est simple : vous permettre de diriger votre regard sur ce que vous accomplissez déjà, vous faire prendre conscience des ressources que vous portez et qui, une fois déployées, vous permettront d'atteindre vos buts.

C'est un **MOUVEMENT** vers
l'avant où le corps et l'esprit,
pleinement alignés, arrivent à
une nouvelle destination. Et
cette destination représente
un **TREMLIN**.

Rien de moins.

Ginette Gougeon

Coach professionnelle
certifiée en PNL

Téléphone: 514-506-4850

Internet: www.ginettegougeon.com

Courriel: coachingpnl@ginettegougeon.com



UN SAVOIR-ÊTRE
UN SAVOIR-FAIRE

Un coach certifié SICPNL :
un gage de professionnalisme
et de changement.

www.ginettegougeon.com

LE COACHING PNL:

UN GAGE DE PROFESSIONNALISME
ET DE CHANGEMENT.

