

# Coaching PNL : mode d'emploi

Le coaching PNL désigne un processus par lequel une personne est guidée vers l'atteinte d'un objectif par un accompagnateur qualifié, le coach. Ici, les notions de partenariat, d'équipe et d'alliés se regroupent pour constituer l'essence du coaching.

Par Laurent Gajac – [contact@conseilsetservices.fr](mailto:contact@conseilsetservices.fr)

La PNL (programmation neuro-linguistique), par sa définition même, s'avère une approche de choix pour le coaching :

## Programmation

Comment les expériences du passé ont laissé des empreintes ? Comment celles-ci peuvent nuire ou aider à l'atteinte d'objectifs ? Le coach PNL sait accompagner son client à reconnaître ses croyances et ses stratégies afin de les changer et les améliorer dans un objectif d'excellence et d'atteinte de résultats.

## Neuro

Comment les expériences sont encodées dans le cerveau ? Comment ces expériences teintent la perception que nous nous faisons du monde ? Le coach PNL sait accompagner son client à transformer sa « carte du monde » afin d'améliorer sa réalité et à atteindre des objectifs clairs et précis.

## Linguistique

La 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 le langage utilisé par son client qui reflète son expérience intérieure et sa perception du monde.

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

En quoi le coaching PNL est-il différent des autres types 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.

Quels sont les bienfaits du coaching PNL ?

En tant que générateur de changement,

le coach PNL peut vous aider à transformer certains aspects de votre vie. Votre coach certifié SICPNL (Société internationale des coachs en PNL) vous accompagne dans une démarche fluide et orientée vers les solutions. Cette démarche, qui prend une forme unique sous l'impulsion de vos propres ressources, est particulièrement adaptée aux défis suivants :

- **Élaborer et 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 à la suite d'un épuisement professionnel ;**
- **Vivifier l'estime de soi et l'affirmation personnelle ;**
- **Développer vos stratégies d'apprentissage ; et plus encore...**

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.

**« L'APPROCHE PNL S'ORIENTE SUR LE COMMENT PLUTÔT QUE LE POURQUOI ET PERMET L'ATTEINTE RAPIDE, ÉLÉGANTE ET EFFICACE DE SES OBJECTIFS. »**



©Droits réservés

## Laurent Gajac

Fondateur dirigeant du groupe Conseil & Services, spécialisé dans la recherche, le développement et l'amélioration du potentiel professionnel. Le groupe est composé de trois centres de formations présents à La Réunion, à Rennes et à Bordeaux. Laurent Gajac est coach professionnel, facilitateur en intelligence collective, il conçoit et anime des groupes de pratiques professionnelles et des sessions de formation, essentiellement sur les thèmes de la communication interpersonnelle, du management et de l'accompagnement au changement. Laurent Gajac est coach certifié SICPNL membre n° M220616