

LA PRATIQUE DE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE CNV

La communication non violente

Introduction à la CNV

Etape n°1 : observer sans évaluer

exemples de distinctions entre évaluation et observation

Pauvreté Grammaticale à éviter : le langage « hyène », désolée pour cet animal, qui fige et blesse l'autre

Proposer de l'empathie : le langage « girafe », animal placide, sans prédateur.

Etape n°2 : Exprimer Ses Emotions

Identifiez vos émotions

Les faux-amis

Exprimer clairement ses émotions

Etape n°3 : exprimer ses besoins

QUELQUES BESOINS HUMAINS FONDAMENTAUX

AUTRES BESOINS ESSENTIELS

Etape n°4 : exprimer une demande

La différence entre demander et exiger

L'écoute empathique

La reformulation

Donnez-vous de l'auto empathie

Communication non violente récapitulatif

L'auto-motivation

La perception des émotions d'autrui

La maîtrise des relations

La transformation des émotions

Relation entre raison et émotion

Les quatre fonctions de la psyché selon Jung

Contribution de la biologie

Comment prendre nos émotions pour guide

L'apprentissage émotionnel

Examen de nos croyances émotionnelles

Les opposés émotionnels

Agressivité et pouvoir : puissance

Les formes d'agressivité

Cycle de l'agressivité

Travail du thérapeute

Qu'est-ce que la colère

Que ressent-on ?

Deux mythes sur la colère

Affirmation de soi et colère

Cycle de la colère

Transformer sa colère

L'apport du thérapeute

Qu'est-ce que l'anxiété ?

Faire face et contrôler la situation

Que ressent-on ?

Les racines de l'anxiété

Le cycle de l'anxiété

Comment réagit-on ?

Transformer l'anxiété

L'apport du thérapeute

Qu'est-ce que l'ennui ?

Que ressent-on ?

Libérer nos ressources intérieures

Le cycle de l'ennui

Rompre le cycle de l'ennui

Le travail du thérapeute

Qu'est-ce que la dépression ?

Que ressent-on ?

Les causes

Le cycle de la dépression

Suicide et désespoir

Trouver un sens personnel à la dépression

L'alchimie de la dépression

L'apport de la thérapie

Qu'est-ce que l'envie ?

Que ressent-on ?

Les racines de l'envie

Le cycle de l'envie
Où l'on prétend que l'envie n'existe pas
L'accompagnement du thérapeute

Qu'est-ce que la peur ?

Différentes sortes de peur
Que ressent-on ?
Le cycle de la peur
Les moyens physiques pour sortir du cycle de la peur
Les racines de la peur
Quand on nie sa peur
Transformer la peur mène au courage et à l'excitation, l'envie de découvrir

Qu'est-ce que le chagrin ?

Nous résistons au chagrin : pourquoi ?
Que ressent-on ?
Le parcours du chagrin
Court-circuiter le cycle du chagrin

La culpabilité

Que ressent-on ?
Les manifestations de la culpabilité
Transformer la culpabilité en énergie potentielle

Qu'est-ce que la haine ?

Que ressent-on ?
La haine de soi
Les racines de la haine
Ce qui déclenche la haine

Le cycle de la haine
Transformer la haine
Le travail du thérapeute

Qu'est-ce que l'espoir ?

Pourquoi l'espoir ?
L'espoir et le désespoir
Les émotions associées à l'espoir
Réagir à la déception
L'espoir et les fantasmes
Découvrir nos vrais espoirs
Booster l'espoir

Qu'est-ce que la solitude ?

Pourquoi nous sentons-nous seuls ?
Les racines de la solitude
Le parent nourricier intérieur
Ce qui déclenche le sentiment de solitude
LE CYCLE DE LA SOLITUDE
Se créer des relations, une intimité et la solitude
Transformer la solitude

Qu'est-ce que l'amour ?

Les différents types d'amour
L'amour parental
L'amour fraternel
L'amour passion
L'amour de soi

Que ressent-on ?
Les racines de l'amour
Le cycle de l'amour

Qu'est-ce que l'orgueil ?

Que ressent-on ?
L'orgueil négatif et la honte
L'orgueil positif et l'estime de soi
Le cycle de l'orgueil
Orgueil et préjugés
La transformation de l'orgueil

Qu'est-ce que le rejet ?
Les différentes formes de rejet
La répétition compulsive
Confiance, contrôle, rigidité
L'échelle de la confiance et de la défiance

CONFIANCE FONDAMENTALE
DEFIANCE FONDAMENTALE
LE REJET EST INSUPPORTABLE
BESOIN DE TOUT CONTROLER
LE REJET EST POSITIF
ON EST LIBRE DE LAISSER ETRE

Un regard nouveau sur les fins
Transformer le rejet de l'émotion en acceptation

Cultiver la joie

Le secret du bonheur



Qu'est-ce qui nous arrête ?
Etre attentif à son imagination
La fuite des émotions
La gratitude

Les émotions négatives sont plus que nécessaires et nous pouvons en être fiers !
Les émotions "négatives" sont d'une grande aide pour naviguer dans la vie, alors, pourquoi vouloir s'en priver ?

L HYPNOSE LA THEORIE

Introduction à l'hypnose Ericksonienne
Pourquoi Ericksonienne

LE SAVOIR, LA THEORIE

L'école de Palo-Alto
L'école de Palo-Alto et Paul Watzlawick
Gregory Bateson
Système et cybernétique définis par Gregory Bateson
Paul Watzlawick
Revenons en au maître : Erickson
Un parcours de vie exemplaire
L'hypnose selon Erickson

LES IDEES RECUES SUR L HYPNOSE



La lévitation
La catalepsie
L'hypnose, c'est ésotérique
Sous hypnose on est un légume
Sous hypnose, on peut dire et faire n'importe quoi
En revenant, on ne se souvient de rien, donc c'est dangereux
L'hypnose c'est de la manipulation
Une des clés de l'hypnose n'est pas la suggestion mais l'influence
Sous hypnose on dort
L'hypnose permet de remonter le temps
Il n'existe qu'une sorte d'hypnose
L'hypnose sèche
L'hypnose prolongée
L'hypnose cathartique
L'hypno-analyse
Ses influences
Les techniques auto-hypnotiques
L'hypnose par suggestion directe ou classique
L'hypnose par suggestion indirecte
L'hypnose Ericksonienne est celle utilisée de nos jours en thérapie
Le mot thérapie brève, et la rapidité de l'hypnose

LA PRATIQUE DE L'HYPNOTHERAPIE OU HYPNOCOACHING

La détermination d'objectif en 7 points
Le fonctionnement de l'inconscient
Avant de faire connaissance avec notre inconscient il est nécessaire de le faire avec notre cerveau



Notre cerveau gauche
Notre cerveau droit
Schéma créatif de nos deux hémisphères :
Tableau de raisonnement de nos deux hémisphères
L'intelligence analytique
L'intelligence empirique
L'asymétrie cérébrale est ses maladies
Schéma d'Herman
Faisons un peu mieux connaissance avec notre inconscient
Les notions d'espace temps
Les négations
Le blabla relationnel
Associe/dissocie
L humour
Le signaling
Comment fait-on sortir d'un état hypnotique ?
Poser des ancrages
Les ancrages kinesthésiques
Les ancrages visuels
Les ancrages auditifs
Les ancrages olfactifs
Les ancrages gustatifs
Le soupoudrage
La résistance
La psychorigidité
La réalisation des métaphores
Le symbolisme dans les métaphores

LES TECHNIQUES

La ligne du temps
L'enfant intérieur
Métaphore enfant intérieur
Reconstruction de scénario de vie partie adulte partie enfant
Traitement hypnotique de la dépression pour la joie de vivre
Traitement hypnotique de la dépression dans les attentes positives
Traitement hypnotique des phobies
Les régressions
La Remodélisation hypnotique d'histoire de vie
La reconstruction hypnotique/negotiation des deux parties
Transformation hypnotique intérieure
Deuil d'un être cher

SEANCES DE HYPNOCOACHING ET D HYPNOTHERAPIE

THERAPIE

Affirmation de soi au féminin
Affirmation de soi au masculin
Prendre du recul vis à vis de la crise actuelle
Tabac : arrêter de fumer sans priser de poids ni nervosité
Perte du poids et ne pas le reprendre
Confiance en soi
Grand reconfort
Briser la solitude
L 'estime de soi 1, 2 L'estime de soi mode d'emploi, 3 Je m'estime



Vaincre sa timidité
Dépasser sa phobie de l'avion
Affirmation de soi
Prendre du recul vis à vis de la crise actuelle
Comment gérer son anxiété ou quand le perfectionnisme mène à l'anxiété et inversement
Je ne repousse plus au lendemain
Je suis sensible mais je me soigne
Sortir de dépression
Troubles alimentaires
Vaincre une phobie sociale
Je dépasse mes angoisses
En finir avec l'alcool
Apprivoiser la mort

COACHING

Rencontrer un partenaire
Changer
Affirmation de soi
Le couple ce défi
Comprendre mon homme
Comprendre ma femme
Mieux comprendre les différences hommes femmes
Ne plus être dépendant affectivement
Rompre une relation difficile
Surmonter un chagrin d'amour
Dépasser ses angoisses
Vers une sexualité épanouissante au féminin
Vers une sexualité épanouissante au masculin
Je suis émotif, mais je me soigne
Bien vieillir, en bonne santé et avec l'esprit vif
Gérer son stress
Développer sa mémoire



Développer sa concentration
Savoir déléguer
Savoir négocier
Faire face à l'agressivité au travail
Savoir manager une équipe
Savoir générer de la coopération et de la cohésion au sein d'une équipe ou de ceux qui nous entoure
La famille ce défi
Je retrouve ou je trouve ma confiance au volant
Je sais séduire
En finir avec la jalousie

LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE

Droits d auteur de ce document
Introduction a la Programmation Neurolinstique, l'outil du coach, du thérapeute, ou pour le plaisir
Pourquoi PNL?
L'école de Palo-Alto
L'école de Palo-Alto et Paul Watzlawick
Gregory Bateson
Système et cybernétique définis par Gregory Basteson
Paul Waztlavick
Revenons-en aux maîtres : Grinder et Bandler



Une des personnalités la plus modelisée par la PNL

LES IDEES RECUES SUR LA PNL

C'est une secte

Ca ne sert à rien

Avec la PNL, on peut tout obtenir de ses interlocuteurs

Le coaching c'est de la manipulation

Une des clés de la PNL n'est pas l'influence mais la suggestion

La PNL est utilisée de nos jours en thérapie et en coaching

Les différences entre la PNL et l'hypnose

La rapidité de l'action de la PNL en coaching ainsi qu'en thérapie

Avant de faire connaissance avec notre inconscient est-il nécessaire de le faire avec notre cerveau

Notre cerveau gauche

Notre cerveau droit

Schéma créatif de nos deux hémisphères :

Tableau de raisonnement de nos deux hémisphères

L'intelligence analytique

L'intelligence empirique

L'asymétrie cérébrale et ses maladies

Schéma d'Herman

Faisons un peu mieux connaissance avec notre inconscient

Les notions d'espace temps

LA PRATIQUE DE LA PNL

Les négations

Les présupposés en PNL

La carte n'est pas le territoire

Le comportement n'est pas la personne

Il n'est pas possible de ne pas communiquer^[SEP]



L'esprit et le corps sont des aspects du même système cybernétique^{[L][SEP]}
Le sens de votre communication est dans la réponse que vous recevez
Il n'y a pas d'échec, seulement du feed-back^{[L][SEP]}
Si ce que vous faites ne marche pas essayez quelque chose d'autre^{[L][SEP]}
Le métamodèle
Le Milton-modèle
Le recadrage
La négociation des parties
La synchro physique, verbale et non verbale
les niveaux logiques
En quoi les niveaux logiques sont ils utiles
L'autosuggestion consciente^{[L][SEP]}La pensée positive
Associe/dissocie
La dissociation simple
La double dissociation
L humour
Le VAKOG
Le calibrage
Poser des ancres sur nos preferences sensorielles
Les ancrages kinesthésiques
Les ancrages visuels
Les ancrages auditifs
Les ancrages olfactifs
Les ancrages gustatifs
L'activation d'ancre
La désactivation d'ancre
La résistance
La ligne du temps
Les états internes
Les Etats de la PNL
Les métaprogrammes

La reformulation

Les croyances

Les valeurs

Des exemples de valeurs :

Les filtres de réception et d'évaluation

Le canal de représentation principal

Le canal de représentation secondaire

Le seuil de tolérance

Schéma récapitulatif du cours

L'écoute

Pour aller plus loin dans l'écoute

Des exemples concrets

La perception de votre interlocuteur est-elle spécifique ou globale ?

Le SCORE

L'osbervertion

La Synchronisation

Comment se synchroniser sur le langage ?

La détermination d'objectif

Le feedback

Caractéristiques d'un bon feedback

Demandez-vous, si vous êtes plutôt spécifique ou plutôt global pour vos feedbacks

En conclusion

Pour vous entraîner à la certification

Mémo pour vous aider

LE POSITIONNEMENT DE L'HYPNOTHERAPEUTE VIS A VIS DE SON CLIENT

Transfer/contre transfert

Comment se situer avec des victimes de harcèlement ou de manipulation

Différences entre névroses et psychoses, troubles névrotiques et psychiques

La juste distance entre la personne de la relation d'aide et son interlocuteur

Poser un cadre défini et s'y tenir

COMMENT SE FAIRE CONNAITRE ET VIVRE DE SON METIER DE THERAPEUTE

Comment s'entourez vous de prescripteurs qui vous font confiance

Comment bien se positionner auprès d'eux

Les différences entre le coaching et la Thérapie Cognitive et comportementale

La juste distance avec vos coachés

Comment pérennisez son activité pour durer

LE METIER D'INDEPENDANT AU QUOTIDIEN

L'organisation des rendez-vous
Comment se positionner vis-à-vis de ses amis
Comment être dans la légalité vis-à-vis de l'état et vous protégez
Comment éviter la solitude des professions indépendantes

EXERCICES : CAS DE CAS A PREPARER

Vous etes en contrôle continu, ce qui évite le stress de l'examen final

QCM POUR PREPARER LA CERTIFICATION

QCM
Résultats du QCM

BIBLIOGRAPHIE

Cours fournis pour chaque module de formation