



## Les chemins de la Cohessence

### PROGRAMMATION NEURO LINGUISTIQUE (PNL)

Cohessence est ravi de vous annoncer la mise en place d'un cycle de formation en **Programmation Neuro Linguistique** PNL à Grenoble. Si, si, vous ne rêvez pas : fini le temps où les Grenoblois devaient aller à Paris, Lyon, Genève ou ailleurs pour trouver une formation certifiée en PNL.

Les formations PNL auront lieu dans la nouvelle salle de Cohessence à Meylan en partenariat avec l'Ecole de Communication PNL de **Maryse Chabrol**, enseignante certifiée NLPNL. Voir <http://www.communiquer-pnl.com/index.html>

Les dates sont les suivantes :

- Technicien PNL: 11 jours, 1, 2 et 3 mai, 29 et 30 mai, 19, 20 et 21 juin, 3, 4 et 5 juillet 2009
- Praticien PNL : 10 jours, 13 au 16 juillet, 27 au 29 août et 11 au 13 septembre 2009
- Technicien PNL: 11 jours, 16 au 18 octobre, 2 au 4 novembre, 27 au 29 novembre 2009, 9 au 10 janvier 2010
- Maître-Praticien : à partir du 26 octobre 2009 (lieu à définir)



La Newsletter de Cohessence  
Décembre 2008

#### Zoom sur ces 3 lettres: PNL

##### - P comme Programmation

C'est l'action de programmer : la PNL nous apprend à décoder parfaitement l'état présent et à définir un état désiré, à se fixer des objectifs et surtout savoir dans quel but et avec quelle intention positive. La PNL nous apprend aussi à sortir de nos schémas mentaux. A partir des expériences que nous vivons depuis notre enfance, nous créons des modes de fonctionnement internes bien précis, ils deviennent inconscients et se déroulent ensuite comme des automatismes, ce sont nos schémas mentaux. Avec la PNL, nous pouvons modifier nos schémas mentaux et programmer un futur différent.

##### - N comme Neuro

Neuro, ce sont les nerfs, les ressentis, les émotions. La PNL nous permet de devenir responsables de nos propres ressentis, de gérer nos émotions. Nous pouvons désactiver des émotions gênantes ou douloureuses. Comme nous pouvons choisir l'état interne qui serait le plus approprié à un moment donné. La PNL nous permet aussi de revenir en arrière sur une situation clé pour en modifier notre interprétation à tous les niveaux logiques et régler nos traumatismes anciens.

##### - L comme Linguistique ou Langage

Le langage joue un rôle primordial en PNL. La PNL nous apprend à comprendre et se faire comprendre. La PNL permet de pallier aux erreurs de langage et permet d'obtenir des faits précis favorisant la compréhension mutuelle. La PNL permet de mieux comprendre la signification qu'ont les mots pour la personne qui les prononce afin d'éviter les distorsions que pourrait introduire celui qui écoute. Par la communication indirecte, la PNL permet de faire passer un message de façon élégante, en contournant le côté parfois rebelle de son interlocuteur. La PNL utilise aussi parfois un langage dérivé de l'hypnose Ericksonienne permettant de créer un état modifié de conscience favorisant l'accompagnement de démarches de changement.



#### Soirée découverte :

L'enseignante Maryse Chabrol animera un **atelier découverte de la PNL le mardi 9 décembre à 19 h 30 au Hammam Café** 6 rue Colbert 38000 GRENOBLE dans le cadre de l'association PNL Attitude. L'occasion pour les non initiés de découvrir les premières notions de PNL et de rencontrer l'enseignante.

Participation aux frais: Adhérent PNL Attitude : 2 Euros, Non Adhérents: 6 Euros  
N'hésitez pas à diffuser l'information à vos amis.

### ENNEAGRAMME

Autre bonne nouvelle: l'ouverture d'une formation à l'**Ennéagramme** par **Sandra Bernard**, coach, consultante en développement durable et enseignante certifiée en Ennéagramme selon la tradition orale.

En savoir plus: voir <http://www.cee-enneagramme.eu/>

L'Ennéagramme est, avant tout, un instrument de connaissance de soi et de développement personnel. Etre conscient de nos motivations et de notre comportement nous aide à ne pas retomber dans le travers principal de notre profil type. La transformation nécessite le courage d'agir contre la structure et les habitudes de notre personnalité.

La tradition orale privilégie la connaissance dans le contact et invite la personne à se positionner là où cela lui semble juste sans prescrire ou imposer une typologie. En effet, chacun a besoin d'un temps différent pour développer la conscience de soi et accepter ce qui le caractérise, notamment les traits qui semblent les moins valorisants. La connaissance de son type n'est d'ailleurs pas une fin en soi : c'est seulement une étape avant de s'ouvrir à d'autres cadres de référence et surtout se débarrasser de ce filtre que nous mettons entre nous et le monde, la personnalité. L'Ennéagramme est aussi un outil de compassion. En comprenant les intentions et la logique des autres types, il est probable que nous serons de moins en moins tentés de les juger ou de les critiquer.

#### Soirée découverte :

L'enseignante Sandra Bernard animera une **soirée découverte de l'Ennéagramme le jeudi 11 décembre à 19 h 30 dans les locaux de Cohessence.**

Soirée gratuite dans la limite des places disponibles, préinscription obligatoire.



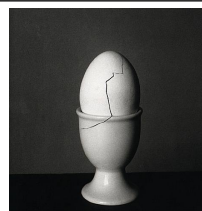
### CLEAN LANGUAGE & MODELISATION SYMBOLIQUE

Les dates du prochain cycle de formation à la Modélisation Symbolique (cf <http://www.cleanlanguage.fr>) à Meylan avec **Bogena Pieskiewicz** sont définies:

- Module 1 : **Le Clean Language** : Les Jeudi 19 soir, vendredi 20 & samedi 21 mars 2008

- Module 2 : **Le changement par les Métaphores** : Les Jeudi 11 soir, vendredi 12 & samedi 13 mai 2009

Et aussi en été, sur une semaine: Module 1 & 2 combiné : Du lundi 20 au vendredi 24 juillet 2009



Cohessence  
15 rue du Pal de Fer  
38240 MEYLAN  
04 76 78 68 81  
[info@cohessence.com](mailto:info@cohessence.com)

Cohessence est déclaré comme organisme de formation continue et ces formations peuvent faire l'objet d'une convention de formation professionnelle.  
Renseignements et inscriptions  
aux coordonnées ci-jointes