

Coaching d'émergence mBraining

Principe

mBraining signifie : **réfléchir avec nos multiples cerveaux**. Les recherches en sciences neurocognitives ont mis en évidence que nous possédons plusieurs « cerveaux », la tête, le cœur et le ventre. Ils possèdent des niveaux de mémoire et d'intelligence très importants et sont profondément impliqués dans le contrôle et le traitement de fonctions et de compétences comportementales essentielles.

Nous avons 3 cerveaux !

Indications

- Vous arrive-t-il parfois de vous sentir en conflit entre vos valeurs, vos pensées, vos sentiments et vos actions ?
- Est-ce que trouvez que parfois vous sabotez vos objectifs, vos projets, vos rêves ?
- Est-ce que vous reproduisez des habitudes, des modes de réactions non désirés sans vraiment savoir pourquoi ?
- Ressentez-vous parfois un vide en vous comme si quelqu'un était absent, comme un manque de connexion avec vous-même ?

Cet état correspond à un inconfort, une tension interne, il s'agit en fait d'**un conflit avec vous-même !**

On peut parler de manque de cohérence, de manque de congruence, de dissonance cognitive. C'est un état naturel qui apparaît lorsque deux états sont incompatibles l'un avec l'autre. La psychologie sociale parle de « Dissonance cognitive » depuis 1957 (Léon Festinger) pour aborder ce manque de cohérence interne, qui révèle un écart entre notre attitude (nos valeurs), nos actes et nos pensées.

Exemple : *vous êtes honnête et pour la valeur du travail accompli et être professionnellement contraint à acheter ses clients pour obtenir des affaires.*

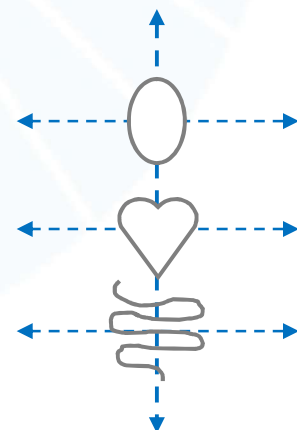
Autre exemple : *vous vous revendiquez écologiste, animer des ateliers pour le développement durable et utiliser des produits chimiques dans son jardin.*

Bénéfices

C'est un ensemble de techniques qui permet d'équilibrer chacun de nos cerveaux et de les aligner entre eux.

Cet alignement psycho-physiologique des centres neuronaux du cœur, de la tête et du ventre **facilite votre cohérence et favorise l'émergence de votre sagesse intérieure.**

Les changements engendrés sont profonds et peuvent s'appliquer à tous les domaines de la vie.



Pour être en harmonie avec vous-même !



Modalités

Le coaché est assis sur une chaise et demeure conscient durant l'ensemble de la séance.

Le déroulement peut s'apparenter à une séance de méditation guidée utilisant des outils de cohérence cardiaque, de visualisation créatrice.

La séance est individuelle et dure environ 1h00. Elle se décline en plusieurs étapes que le coach mBIT déroule à votre rythme, avec 4 grandes étapes :

- **description classique** : présentation de votre problématique
- **intériorisation** : connexion avec chacun de vos cerveaux
- **alignement** : mise en relation de chacun de vos cerveaux
- **émergence** : renforcement de vos plus hautes qualités

Le coach mBIT vous accompagne pour être à l'écoute de chacun de cerveau, les équilibrer et faire émerger les solutions qui sont déjà présentes au fond de vous.



Coach mBIT certifiée depuis 2014 je développe un accompagnement qui vise l'équilibre de la personne dans ses différentes dimensions. J'utilise des méthodes qui met la personne au cœur des séances.

Je suis également psychologue spécialisée en psychologie cognitive, diplômée en psychologie du travail, facilitatrice Psych-K certifiée et facilitatrice d'éveil de la Conscience par le corps (méthode ATB).

Origines

C'est une méthode qui a la particularité de s'appuyer à la fois sur les derniers travaux en neurosciences, la PNL et la sagesse ancestrale de l'humanité. Ses fondateurs, Grant Soosalu et Marvin Oka, sont experts du comportement humain et possèdent un large champ de compétences et de connaissances : psychologie, psychologie positive, PNL, coaching, management de la qualité, modélisation du comportement humain. Cette méthode est issue de 3 années de modélisation du comportement en programmation neurolinguistique.

Reconnaissance de la méthode par des professionnels renommés

"mBraining commence là où la PNL s'arrête. mBraining est une synthèse des dernières recherches en neurologie et les sciences cognitives... si vous voulez un modèle qui synthétise la PNL, qui l'élargit et qui se base sur de la science concrète, le mBraining est pour vous. Initiez-vous y maintenant et prenez de l'avance."

Wyatt L. Woodsmall, Ph.D. - NLP Master Trainer and Master Modeler

Co-Fondateur de l'Association Internationale de Formateurs PNL (INLPTA)



Eveil de Conscience & coaching d'émergence de Soi
Particuliers, écoles et entreprises.

Consultation en cabinet : 3 Rue des Chênes à Lannion, sur rendez-vous
breizhconscience@orange.fr - 06.75.84.75.58

www.breizhconscience.fr - Facebook : Breizh Conscience