



La méthode LIMBIC COACHING® repose sur une approche scientifique créée par le Palo Alto Institute for Systemic Coaching. Il a pour but d'obtenir en peu de temps des transformations perceptibles et durables.

La méthode LIMBIC COACHING® apporte un support actif aux clients qui veulent avancer sur le plan personnel et professionnel pour réaliser pleinement leur potentiel. Avec le coaching via le cerveau émotionnel ils atteignent leurs objectifs et gèrent leur stress et les sources d'irritation externes de manière constructive.

Tout commence par la manière dont nous pouvons utiliser le cerveau émotionnel et ses réponses involontaires pour œuvrer dans le sens de notre intérêt et non le contraire.

Le succès de notre méthode se situe dans l'intégration directe du système limbique dans le travail de transformation et l'utilisation des mécanismes du cerveau pour viser les résultats.

### La fusion de méthodes scientifiquement reconnues

La méthode LIMBIC COACHING est la conjugaison de techniques reconnues et validées à l'international :

- La stimulation bilatérale alternée qui a pour objectif une coopération optimale des deux hémisphères du cerveau;

- mouvement oculaires guidés;

- stimulation auditive;

- stimulation tactile bilatérale alternée selon un protocole défini;

- Un test de réponse musculaire effectué selon un protocole précis permet d'identifier les déclencheurs de stress inconscients et les sources de blocages;

- Afin d'utiliser les pensées et les émotions de façon constructive, des éléments de PNL complètent cette méthode;

- La communication centrée sur la solution affûte une vision claire de l'objectif à atteindre ainsi que le renforcement des ressources utilisées.

Vous trouverez plus d'information sur la méthode sur [www.limbic-coaching.com](http://www.limbic-coaching.com)

(texte de coaching québec)