

# Seminaire PNL pour les adultes TDAH

**Mieux se connaître**

**Trouver ses vraies solutions**

**Transformer durablement sa vie**

**... avec la programmation neuro-linguistique**

**Un weekend à Paris**

**17-18 Septembre 2016**



**Pascal FAURE**

**Coach TDA/H**

## SOMMAIRE

====> PRESENTATION GENERALE

====> LE SEMINAIRE ET LE SUIVI

-----> Description générale

-----> Conférences interactives en salle

-----> Ateliers pratiques

====> PARTICIPATION FINANCIERE

====> INSCRIPTION ET RESERVATION

====> DATES – LIEU

====> PRESENTATION GENERALE DU STAGE (en cours d'écriture)

Ce séminaire d'un weekend à Paris permettra de voir les principaux concepts de la PNL adapté au TDAH, et commencer à les mettre en application. Le diagnostic médical TDAH n'est pas un prérequis pour y participer. Organisé par Pascal FAURE, auteur du site [www.tdah-adulte.org](http://www.tdah-adulte.org) et coach ([www.pascalfaure.com](http://www.pascalfaure.com)) , dans une salle d'un hôtel sur Paris.

Un coaching individuel de une ou plusieurs séances sera possible en parallèle (1 séances de 30mn gratuite), à distance avant et après le weekend. Cela pourra se faire à distance (Téléphone ou Skype) ou en face à face à Paris.

Possibilité de résider dans l'hôtel (3 étoiles) ou se situera ce séminaire ou dans une autre hotel attenant (2 étoiles) . L'adresse se situe à 100 metres de la station porte de Vincenne Ligne 1 du metro

Le séminaire se déroulera de 10H00 à 17H30 avec pause déjeuné vers 13H00 (Déjeuner en groupe conseillé). L'accueil des participants ainsi que les premiers échanges se fera entre 09H45 et 10H15 . La salle de séminaire est la salle du petit déjeuner de l'hôtel (image du centre ci-dessous) qui sera aménagée



## ====> LE SEMINAIRE ET LE SUIVI

### -----> Description générale

Il s'agit d'un stage de 2 jours pour :

- > Mieux se connaître à travers la PNL et le TDA/H mais aussi avec son tempérament et son caractère propre
- > Développer dans les mois qui suivent, votre attention, énergie, et humeur
- > Utiliser ce nouvel état d'être pour réorienter ou stabiliser sa vie professionnelle et/ou personnelle
- > Se motiver durablement en respectant ses besoins, talents, valeurs en donnant du sens à sa vie
- > Adapter sa vie à son TDAH et à son tempérament non pas l'inverse

- Cette formule sera composé de :

- > 2 jours de séminaire avec conférences en salle et ateliers pratiques
- > Séances de coaching individuelle en sus, avant, pendant ou après le coaching de groupe

### -----> Sujets abordés :

Cela se fera principalement dans une salle d'hôtel avec vidéo projecteur. Ce sont des conférences interactives sur les sujets suivants :

- Connaissance de soi, de l'autre.
- Se connaître soi-même avec l'angle d'approche de la PNL et du TDAH.
- Outils de reprogrammation (Audio) pour avoir confiance y compris avec son TDAH
- Se sentir en harmonie avec soi, avec ses valeurs, avec ce qui compte vraiment.
- Le changement.
- Comment se fixer des objectifs, atteignables et motivants pour être attentif et limiter la procrastination
- Sous-objectifs d'états internes positifs (régulation attention, énergie, humeur) et de respect de ses valeurs.
- Avoir accès à ce qui nous motive (vraiment) et nous limite (pour le changer). Objectif, but, projet de vie...
- L'efficacité personnelle
- Apprendre à gérer ses ressentis (stress, trac, tristesse, colère ...).
- Sentir son cœur qui s'accélère, ses mains qui tremblent, sa respiration saccadée... Perte de ses moyens.
- Apprendre à respirer avec son diaphragme, avec 3 variantes (énergétique, relaxation, cohérence cardiaque)
- Apprendre à devenir calme, tranquille et posé pour moins de procrastination et plus d'harmonie relationnelle.
- Connaître ses atouts pour les renforcer et ses points faibles (TDAH) pour en tenir compte voire les changer...
- Gérer ses conflits internes (hyperactivité cérébrale) pour être encore plus soi-même -> Etre simplement.
- La communication
- Comment booster votre capacité à créer et maintenir une bonne relation...
- Créer une bonne relation est la clé de la communication.
- Nous communiquons aux niveaux conscient et surtout inconscient avec beaucoup de dégâts (impulsivité)
- Notre communication est verbale (volontaire) et non verbale (involontaire) qui a beaucoup plus d'impacts.

Reprendra le cours PNL de Paul Pyronnet avec un support de cours de qualité. Paul accepte cette reproduction

### -----> Ateliers pratiques

Les exercices pratiques seront dans la salle de conférence et éventuellement selon la météo dans la nature (Jardin à proximité de l'hôtel). Chacun est libre de pratiquer chaque exercice. Tous ces ateliers ne seront peut-être pas menés à terme durant le weekend du fait du fait du peu de temps que l'on aura. Cela dépendra de l'énergie du groupe



## ====> PARTICIPATION FINANCIERE

- Weekend de stage : 150 Euros. Moitié prix pour le conjoint (TDAH ou non). Si vous avez des soucis financiers, ce n'est pas un problème, une réduction est possible mais seulement si vous êtes très motivés pour votre développement personnel.

Un acompte est fixé à 50 Euros et sera remboursé en cas de problème majeur du stagiaire ou si le stage est annulé.

- Les séances de coaching individuels (facultatives) d'une heure sont fixées environ à 40 Euros pour les séances à distance (~45mn) et 60 Euros pour les séances en face à face (~1h)

Chambre d'hôtel à l'adresse du séminaire à partir de 60 Euros la nuit.

## ====> INSCRIPTION ET RESERVATION

-----> Pré-inscrivez-vous [en cliquant ici](#) et en entrant votre prénom et votre adresse email (qui sera non visible publiquement), puis votre inscription :

- Oui : Carré vert plein coché
- Peut-être : Carré vert vide coché
- Non : Carré blanc avec croix

C'est une pré-inscription et sans engagement jusqu'à l'envoi de l'acompte. Utiliser le lien 'commentaire' si vous avez des questions.

-----> Vous serez contacté quelques temps après par le coach. Un entretien téléphonique vous permettra d'en savoir plus sur ce stage et décider ensemble si cela paraît adapté à vous, votre situation et vos objectifs.

-----> Ce séminaire est réservé aux adultes qui sont déjà dans la vie active (plus de 25 ans environ). Ne faites la démarche que pour vous-même, pas pour quelqu'un de votre famille comme votre conjoint ou votre enfant même s'il est adulte. Le coaching est une démarche personnelle qui nécessite son propre engagement, sa propre motivation et non pas ceux d'une personne tierce. Pour les couples, il y aura un entretien préalable par conjoint pour vérifier l'adéquation du stage aux 2 partenaires.

====> DATES – LIEU – NE PAS OUBLIER

C'est donc le weekend du 17 -18 Septembre 2016

Prise de connaissance le Samedi 17 Septembre à partir de 9H45

Adresse du lieu : Hôtel près de la porte de Vincennes (Metro ligne 1), l'adresse précise sera donnée une semaine avant

