

**ATELIER PNL**  
En ligne (Zoom)

**Les Sous-modalités,  
un modèle de  
changement rapide !**

**Mardi 3 octobre**  
19h-20h30

@espaceconfiance.com

Changer ses croyances limitantes,  
Prendre du recul  
& s'associer à des états ressourçants.  
Par le jeu de l'esprit & la visualisation.

espace  
confiance

## LUNCH & LEARN

### Les Sous-Modalités, un modèle de changement rapide

**Mardi 3 octobre** - 19h-20h30 (en ligne)

Apprenez des techniques pour changer  
croyances et états limitants  
afin d'accéder à des ressources et des solutions !

- 🌀 Lorsque vous avez une **bonne idée**, comment vous la **représentez**-vous ?  
Diriez-vous qu'elle est plutôt sombre ou lumineuse ?
- 🌀 Lorsque vous vous imaginez dans un moment de ressourcement,  
que voyez-vous autour de vous ? Des personnes, la nature ?  
L'image est-elle en mouvement ou plutôt fixe ?  
Êtes-vous à l'**EXTERIEUR** ou **DANS** l'image que vous décrivez ?
- 🌀 Si un proche vous dit qu'il se sent *dans le creux de la vague* ou *face à un mur*.  
Comment allez-vous l'aider pour qu'il se sente mieux ?  
Et s'il s'imaginait pouvoir trouver des ressources pour surfer sur cette vague.  
Ou avoir ce mur maintenant derrière lui.

#### Les sous-modalités sensorielles et déroulement de l'atelier

Lorsque nous parlons ou sommes dans nos pensées, notre esprit crée des *représentations* (*sensorielles*) avec des *images*, des ressentis et émotions, des sons et des odeurs et leur composantes (appelé *sous-modalités*).

- Lors de cet atelier, nous verrons ces représentations sensorielles avec des **exemples**.
- Puis, nous verrons les **techniques** utilisant les sous-modalités pour modifier ces représentations, afin de trouver des solutions aux problématiques et se projeter dans des représentations (*images*) plus soutenantes.
- Vous assisterez à une **démonstration** de ces techniques pour changer des états et trouver des **ressources**. Vous verrez ainsi comment la personne (coaché, patient, interlocuteur) va se laisser guider par le biais de ces techniques (*jeux de l'esprit*) pour trouver des solutions, grâce à son subconscient et son réservoir de ressources.

#### A qui s'adresse l'atelier

Vous êtes thérapeutes, exercez dans les soins ou l'accompagnement ? Vous êtes coachs, formateurs, enseignants, et êtes intéressés à connaître des modèles de changements ?

.. / ..

## Avec quoi les participants repartent-ils ?

Cet atelier est un *morceau choisi* de la formation de Praticien en PNL (*Programmation neurolinguistique*). Connaître les Sous-modalités et ses techniques est utile pour soi-même - comme outil de développement personnel – et comme outil pour accompagner son interlocuteur pour accéder à des états de ressourcement et des états (de) ressources.

## Animé par

Christine DOUGOUD, Coaching et formation en PNL, Lausanne & en ligne

## Ateliers suivants

- ◆ 8 nov. – Les Profils de motivation, ou Métaprogrammes en PNL
- ◆ 21 nov. – Les Profils de motivation, ou Métaprogrammes en PNL (suite)  
Apprendre à développer de la flexibilité comportementale
- ◆ 1<sup>er</sup> déc. – Le Pouvoir de la Visualisation

## Tarif

Ces ATELIERS sont proposés EN LIGNE au tarif de **CHF 30** euros / **atelier**  
Prix déductible des formations. 4 ateliers pour le prix de 3.  
Vous apprendrez des choses utiles et utilisables dans votre quotidien !

## Pour s'inscrire

Contactez Christine  
00 41 79 417 87 38 - [christine.dougoud@espaceconfiance.com](mailto:christine.dougoud@espaceconfiance.com)

## Formation Praticien en PNL

Prochaine [session](#) : Novembre 2022 à mars 2024 (Certification le 30 mars).

RV sur la page des [Ateliers espace confiance](#)

