



ATELIER PNL

Association - Dissociation Comment prendre du recul et se ressourcer !

Mardi 24 février – 18h-20h (en ligne)

Découvrez 2 concepts simples et utiles pour ...

- ◆ Développer ses capacités à **PRENDRE DU RECUL** ...
et apprendre des techniques de prise de recul aux multiples bénéfices ;
- ◆ **SE PROJETER** mentalement dans la réalisation d'un objectif ; et s'**ASSOCIER** à un état de ressources internes (confiance, calme, ...).

Connaitre ce modèle pour quelles raisons ?

Ces outils sont utiles pour soi-même - comme outil de développement personnel - et comme outil pour accompagner et permettre des prises de recul salvatrices ou d'accéder à des états de ressourcement profond.

Déroulement de l'atelier ?

- ◆ Vous découvrirez les **techniques**, parmi lesquelles : les Ancrages de ressources, le « Cadre comme si », les Positions de perception, la Ligne du temps, Les Sous-modalités sensorielles, les Mentors (ou stratégie des Ressources), la Théorie des 3 dessins de Joyce Mills ;
- ◆ et aurez l'occasion de pratiquer.

A qui s'adresse l'atelier ?

- ◆ L'atelier s'adresse à toute personne séduite par cette thématique pour ses besoins propres
- ◆ Et à ceux qui désirent développer des compétences et apprendre des outils de PNL utiles pour leurs séances d'accompagnement (thérapeutiques, coaching, encadrement, ... etc.).

Animé par [Christine Dougoud](#), Coach, hypnothérapeute et enseignante en PNL/hypnose

Ateliers suivants

- ◆ 2 mars - 18h-20h Découvrir **l'hypnose**
- ◆ 3 mars - 18h-20h Changer ses **croyances** limitantes par le recadrage (*M-Praticien*)
- ◆ 31 mars - 18h30-20h Fixer un **objectif** et maximiser des chances de succès (Bases PNL)
- ◆ 21 avril - 12h-13h30 **L'Ancrage** de Ressources (confiance ...) (*Bases de la PNL*)

Cet ATELIER est proposé EN LIGNE au tarif de **CHF 40** euros.

4 ateliers pour le prix de 3. Abonnement 2026 : CHF 180.-

~~~~~  
Pour s'inscrire, contacter Christine - +41 79 417 87 38  
[info@espaceconfiance.com](mailto:info@espaceconfiance.com)

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