



# ATELIER PNL

## Découvrir l'Hypnose ... tout simplement (suite)

Vendr. 15 mars - 12h-13h30 (en ligne)

L'hypnose nous invite à rentrer dans notre monde intérieur, en laissant, un court moment, le mental de côté, pour permettre à notre inconscient d'effectuer un voyage hors du temps et dans l'espace ; pour activer les ressources parfois insoupçonnées que nous avons tous en nous - et nous apporter les clefs pour ouvrir les portes du changement désiré.

### Déroulement de cet atelier (2<sup>ème</sup> partie)

- ◆ Lors de la première partie, nous avons vu ce qu'était l'hypnose, ses origines, ses usages. Nous avons pu aborder ce qu'était l'**Inconscient**, *siège de l'intuition et de notre capacité créatrice*, ainsi que de la **trance hypnotique**. Nous avons découvert qui était Milton Erickson, avons parlé du *langage permissif* laissé en héritage, appelé Milton Model.
- ◆ Lors de cette seconde partie, après un **rappel**, nous nous entraînerons sur le Milton Model, comment formuler des phrases qui induisent des états ressourçants.
- ◆ Nous découvrirons des **techniques** simples : *l'Objectif en mouvement*, la *Régression en âge (avec les jeux temporels et ramener au présent des ressources du passé)* ainsi qu'une Technique de gestion de la douleur avec les **sous-modalités**, également utilisés en PNL.
- ◆ Enfin, vous pourrez ... **vous laisser guider**... pour tester un **État naturel de transe** et accéder aux **États (de) Ressources** de votre choix (calme, confiance, joie...).

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

L'atelier s'adresse aux personnes qui désirent découvrir l'hypnose soit pour leur besoin personnel, soit pour découvrir une discipline qui pourrait être utile dans leur pratique d'accompagnement quelle qu'elle soit (thérapeutique, coaching...).

Animé par [Christine Dougoud](#), Coach, hypno-praticienne et enseignante en PNL.

### Autres Ateliers

- ◆ 5 mars 2024 - **L'Association et la Dissociation** - prendre du recul et se ressourcer (18h-20h)
- ◆ 23 avril 2024 - **Les Profils de motivation** ou Métaprogrammes en PNL (12h-14h)
- ◆ 30 avril 2024 - **La Stratégie de Walt Disney** pour motiver sur un projet, un rêve (18h30-20h)

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

Vous apprendrez des choses utiles et utilisables dans votre quotidien !

~~~~~  
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](#)

Consultez les [Témoignages](#)