



## ATELIER PNL

# L'Ancre de Ressources

Vendr. 30 janvier – 12h-13h30 (en ligne)

Quelle **RESSOURCE** vous manque le plus actuellement ?  
Laquelle aimeriez-vous **RENFORCER** ?

Vous découvrirez l'Ancre de Ressources, un des puissants modèles de PNL permettant de renforcer des ressources comme *la confiance en soi, le calme et le charisme*.

### Connaitre ce modèle, pour quelle raison ?

Cet outil est utile pour soi-même - comme outil de développement personnel - et comme outil pour accompagner son interlocuteur pour accéder à des états de ressourcement profond.

### Déroulement de l'Atelier

Dans un premier temps, vous apprendrez d'où vient le **concept** de l'Ancre et verrez :

- L'état actuel, l'état désiré, les états (de) ressources et les états séparateurs,
- L'Association et la Dissociation,
- La structure profonde VAKOG (Visuel, Auditif...) pour revivre une expérience ressourçante

Puis, vous assisterez à une **démonstration**

et serez ensuite en mesure de pratiquer l'ancre sur une personne de votre entourage.

~~~~~  
Ce modèle est au programme de la **Formation Les Bases de la PNL**.

Prochaine session : **7-8 mars & 28-29 mars 2026 à Vevey**

~~~~~  
Animé par **Christine DOUGOUD**, Coach, hypnothérapeute et enseignante en PNL/hypnose

### Ateliers suivants

- ◆ 4 févr. - 18h30 L'Art de poser les bonnes questions (Bases PNL & Praticien)
- ◆ 24 févr - 18h L'Association et la dissociation ... (Bases PNL & Praticien)
- ◆ 2 mars - 18h Découvrir l'hypnose

Cet ATELIER proposé EN LIGNE au tarif de **CHF 30** euros

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

Vous apprendrez des choses utiles et utilisables dans votre quotidien !

### A qui s'adressent les ateliers ?

Les ateliers s'adressent à tous, aux débutants n'ayant pas de connaissance en PNL et aux PNListes désireux d'approfondir les modèles.

~~~~~  
Pour s'inscrire, contacter Christine  
au 00 41 79 417 87 38 ou par mail [info@espaceconfiance.com](mailto:info@espaceconfiance.com)

RV sur la page des **Ateliers espace confiance**  
Accès aux **Témoignages Ateliers**