



ATELIER PNL

La Ligne du temps, outil de changement rapide

Mardi 15 sept. – 18h30-20h (en ligne)

espace confiance vous propose un **Atelier** pour découvrir la **Ligne du temps - technique de changement** rapide, simple et efficace - pour changer une **croyance** ou un **comportement**, comme la procrastination, le manque d'audace ou de persévérance, ou tout simplement pour mieux se projeter dans son avenir, une idée ou un projet.

En introduction, nous verrons que chacun que d'entre nous a un lien au temps qui lui est personnel : alors que certains perdent souvent la notion du temps lorsqu'ils sont focalisés sur une tâche qui les captive et ont de la difficulté à respecter les délais, d'autres sont naturellement respectueux de la ponctualité et très à l'aise avec la planification temporelle.

Savoir repérer ces états d'être naturels, en connaître les avantages et les limites, repérer sa flexibilité et pouvoir développer nos capacités d'adaptation sont de précieux outils à notre disposition pour collaborer avec notre entourage et pouvoir adopter une posture adaptée à nos objectifs.

La Technique de la Ligne du temps

Nous verrons :

- **A qui** cette technique s'adresse : les *Praticiens* en PNL et à tout public,
- **Dans quelles situations** proposer cette dernière, ses effets et bénéfices, et...
- **Comment** la pratiquer

Vous assisterez à une **démonstration** avec un participant, et serez ensuite en mesure de pratiquer soit sur vous-même, soit avec une personne de votre entourage.

Nous verrons aussi d'autres exercices de PNL (programmation neurolinguistique) utilisant le temps pour apporter des ressources et du changement parmi lesquels :

- Le **Cadre « comme si »** (se projeter mentalement dans une situation future)
- Le **Pont vers le futur** (utilisé en fin de séance d'accompagnement)
- L'**Ancrage** (revivre au présent un état de ressources pour réactiver la ressource)
- Le **Storyboard** de Walt Disney (qui utilise le principe de l'Imagining)

Ce modèle, au programme de la Formation [Le Praticien en PNL](#), offre l'opportunité d'une mise en bouche pratique sur ce modèle plébiscité par de nombreux thérapeutes et coachs.

Prochaine session : **6-8 nov. à mars 2027**

Séances d'info (en ligne) : **mardis 23 septembre et 6 octobre à 18h-19h30**

Animé par Christine DOUGOUD, coach, hypno praticienne et enseignante en PNL
À Lausanne & en ligne

Approfondir ce thème ?



Vous pourrez approfondir ce thème et...

- Organiser un [Atelier](#) de groupe au sein de votre équipe (6 à 25 pers.)
- Bénéficier d'un [coaching](#) (en couple, binôme, trinôme) sur ce thème
- Suivre la Formation Praticien en PNL

Ateliers suivants

- | | | |
|-----------------|-----------|--|
| ♦ Ve 25 sept. | 12h-13h30 | Les Profils de motivation ou Métaprogrammes en PNL (MP PNL) |
| ♦ Ve 2 octobre | 12h-13h30 | Techniques de changement avec les Sous-modalités (Prat. PNL) |
| ♦ Ve 30 octobre | 12h-13h30 | Réaliser ses projets – questions mobilisatrices & visualisation |
| ♦ Ma 3 nov. | 18h-20h | Découvrir l'hypnose, tout simplement |
| ♦ Ve 27 nov. | 12h-14h | Le Pouvoir de la Visualisation (Bases de la PNL & Hypnose) |

ATELIER au tarif de **CHF 30** euros (CHF 40 euros 2h) - 4 ateliers pour le prix de 3.

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 ces modèles d'accompagnement.

Vous êtes thérapeute, formateur, manager, travailleur social, parents, cet atelier vous sera utile car il offre un outil très pragmatique plébiscité par de nombreux thérapeutes et praticien en PNL.

Pour s'inscrire, contacter Christine
00 41 79 417 87 38 – info@espaceconfiance.com

Accès [aux témoignages](#)

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