



LUNCH & LEARN

Les Sous-Modalités, un modèle de changement rapide

Mardi 9 sept. - 12h-13h30 (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 ?
Etes-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 savoir ce mur maintenant derrière lui, à distance.

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.

Formation de Praticien en PNL

Prochaine session [Praticien en PNL](#) : **7-9 novembre 2025 à mars 2026**

Séances d'info (en ligne) : **29 septembre & 7 octobre 2025**

Animation

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

Ateliers suivants

- ♦ 3 oct. – 12h-13h30 La Stratégie de Walt Disney, du rêve à la réalité (*)
- ♦ 14 nov. – 12h-13h30 Découvrir l'Hypnose tout simplement (*)
- ♦ 3 déc. – 18h-20h Le Pouvoir de la Visualisation

Tarif

(*) Ces ATELIERS sont proposés EN LIGNE au tarif de **CHF 30** euros / atelier
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 - info@espaceconfiance.com

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

