espace confiance

FORMATION

Se développer,
s'enrichir, se ressourcer

PNL et Hypnose pour accompagner les jeunes

Programmation neuro-linguistique



A Lausanne et Vevey

23-24 janvier – 1ère partie
1-2 mai – 2ème partie

2-3 octobre – 1ère partie
30-31 octobre – 2ème partie

espace confiance

Développez une communication efficace et respectueuse au service des enfants et des adolescents.

Cette formation vous invite à découvrir et expérimenter des outils issus de la PNL (Programmation Neurolinguistique) et de l'hypnose conversationnelle, spécialement adaptés à l'accompagnement des enfants et des adolescents.

Vous apprendrez à instaurer une relation de confiance, à favoriser l'expression des ressources personnelles et à accompagner les jeunes vers davantage de confiance en eux, de motivation et d'autonomie.

Au-delà de l'acquisition de connaissances et de techniques concrètes, cette formation offre un espace privilégié d'échanges, d'enrichissement et de partage d'expériences.

La PNL – Qu'est-ce que c'est ? À quoi ça sert ?

Née dans les années 1960-70 en Californie, à l'Université de Santa Cruz, la PNL (Programmation neurolinguistique) est une approche dédiée à la compréhension et au développement de soi et des autres. Ses fondateurs l'ont construite en observant et en modélisant des personnes reconnues pour leur excellence, afin de rendre leurs compétences, notamment en communication, accessibles et reproductibles.

La PNL favorise le développement personnel et professionnel en aidant à améliorer la communication, atteindre ses objectifs avec davantage d'efficacité et mieux accompagner les autres dans leur évolution.

Face à l'incompréhension, au stress ou aux situations conflictuelles, elle propose des outils concrets pour développer des relations plus harmonieuses et enrichissantes.

Les objectifs de la formation

Vous apprendrez comment :



- Renforcer votre **qualité d'écoute active** ;
- Développer une **communication** plus soutenante et adaptée aux besoins des enfants et adolescents ;
- Aider les jeunes dans la mobilisation de leurs **ressources internes** (confiance, motivation, sérénité, estime de soi) ;
- Favoriser la **prise de recul** face aux situations émotionnellement chargées ;
- Soutenir l'orientation vers la recherche de **solutions** ;
- Utiliser des **outils simples et ludiques** directement applicables dans votre pratique quotidienne.

À qui s'adresse la formation ?

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer ses compétences relationnelles et mieux accompagner les jeunes dans leur développement personnel :



- Parents et proches ;
- Enseignants et **professionnels de l'éducation** ;
- Coachs, **thérapeutes** et **professionnels de l'accompagnement** ;
- Professionnels de la **santé** ;
- Toute personne en contact régulier avec des enfants ou des adolescents.

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire, hormis l'envie d'apprendre et de découvrir de nouveaux outils de communication.

La participation à une formation de base en PNL constitue toutefois un avantage.

Aller plus loin

Si vous êtes intéressé à suivre avant, **les Bases de la PNL**, 2 x 2 jours
Prochaines sessions : **26-28 février** à Vevey (3 jours), puis **5-6 et 19-20 juin** (4 jours), et **24-26 septembre** 2027.

Si vous souhaitez poursuivre le parcours :

- Le **Praticien en PNL**, 5 x 3 jours sur 5 mois de novembre 2026 à mars 2027
- Le **Praticien en hypnose éricksonienne**, pour les professionnels de l'accompagnement

Au programme de la formation

Vous découvrirez plusieurs fondamentaux de la PNL et de l'hypnose conversationnelle :

Poser le cadre facilitant

- Les présupposés de la relation d'aide en PNL et hypnose
- Le cadre de confiance

Accompagner le changement et développer l'écoute active

- Le modèle « État présent – État désiré – Ressources »
- Les questions favorisant la clarification des objectifs, la motivation et la mobilisation vers l'action
- L'accompagnement orienté solutions

Renforcer les ressources chez le jeune

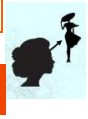
- La dissociation pour prendre du recul et alléger la charge émotionnelle
- L'association à des états ressources (calme, sérénité ...)
- Les systèmes de représentation sensorielle (VAKOG)
- La technique d'ancrage pour développer confiance, motivation, calme et bien-être

Découvrir l'hypnose conversationnelle

- Les principes et les bases du langage permissif (Milton Erickson)
- L'utilisation des métaphores comme leviers de changement
- L'art de suggérer (suggestions in/directes)

Expérimenter des outils ludiques et créatifs

- La Ligne du temps (et ses jalons temporels) ;
- Le Cadre « comme si » (projection mentale) ;
- L'Objectif en mouvement, la Stratégie des ressources, le Cercle magique (le *meilleur de soi*);
- Le Triangle de ressourcement (estime de soi) ;
- Et d'autres modèles adaptés aux jeunes.



Une pédagogie expérientielle

La formation alterne **apports théoriques, démonstrations, exercices pratiques,** jeux de rôles et mises en situations.

Les travaux en petits groupes permettent d'intégrer les outils présentés et de développer des compétences directement transférables dans votre quotidien professionnel ou personnel.

Chaque participant reçoit un support de cours servant de référence après la formation.

Une attestation de participation et d'acquisition des connaissances est remise à l'issue du stage.

Lieu & dates

Lieu : **Lausanne** et **Vevey**

Dates : **23-24 janvier** (partie 1), **1-2 mai** (partie 2),
2-3 octobre (partie 1), **30-31 octobre 2027** (partie 2)

Il est possible de s'inscrire à un week-end, indépendamment des autres.

Participants

10 personnes maximum

La formation est confirmée dès l'inscription ferme de **4 participants**.
Les participants déjà inscrits qui auraient payé la formation choisiront de recevoir un avoir ou d'être remboursés.

Tarif, durée, dates, horaires

Tarifs : **CHF 420** par week-end - **CHF 780** pour les 2 week-ends
NB : Il est possible de ne s'inscrire qu'à un seul week-end ; et de suivre le second en premier

Conditions : Le paiement se fait à l'inscription ou au plus tard 10 jours avant la formation.

Horaires : 9h30-17h30

Formatrices



Christine Dougoud

Titulaire d'une maîtrise universitaire, coach professionnelle expérimentée, enseignante en PNL certifiée et en hypnose ericksonienne, Christine accompagne depuis de nombreuses années des personnes en quête de confiance, de motivation et de sens. Passionnée par la transmission, elle met son expertise au service du développement des potentiels humains.

Giovanna Amadore Isherwood



Coach et formatrice dans le cadre du Brevet Fédéral de Formateur d'Adultes (BFFA), Maître Praticienne en PNL et Hypno-Praticienne, Giovanna est spécialisée dans l'art de la métaphore et la modélisation des stratégies de réussite. Son approche allie pédagogie, créativité et efficacité.

Ensemble, elles mettent leur expérience, leur complémentarité et leur passion au service d'une mission commune : transmettre des outils concrets et durables favorisant l'évolution, l'équilibre et l'épanouissement.

Valeurs

Parmi les valeurs partagées par la communauté PNL, on compte : la curiosité, l'authenticité, l'écoute, la compréhension, le respect, l'ouverture, l'apprentissage, l'évolution et l'épanouissement.

Témoignages

« Formation **enrichissante** qui m'a donné de nouveaux outils et a bien aiguisé ma curiosité. Je repars avec une meilleure compréhension de certaines techniques de coaching, et une attention plus aiguisée au **langage non verbal** de mon interlocuteur. J'ai aussi beaucoup apprécié l'Alignement des niveaux logiques, le cercle d'excellence, le VAKOG & l'ancrage ainsi que les positions perceptuelles, que je me réjouis d'utiliser à mon tour dans mes pratiques. » Pascale, Senior Head of Marketing, Executive Coach & Consultant

« Je recommande cette formation à la fois pour l'acquisition de nouvelles compétences, à la fois pour l'enrichissement personnel qu'elle offre. J'ai beaucoup apprécié les mises en situations et les échanges entre nous. J'ai concrètement modifié **mon niveau d'écoute**, ma capacité à observer, le respect de la « carte du monde » de l'autre. J'ai aussi plus de facilité à **poser des questions ouvertes**. Je repars avec des outils, des réflexions personnelles et un bel enrichissement. » Louis, Cadre au sein d'une Institution fédérale

« Passionnée et enthousiaste, Christine nous embarque avec elle tout au long de la formation et crée un climat de confiance et d'écoute. Le partage de son expérience de coach apporte des illustrations concrètes des techniques et concepts appris pendant la formation... »

Contact

Christine Dougoud : +41 79 417 87 38
info@espaceconfiance.com, Lausanne-Ouchy