



LUNCH & LEARN
En ligne (Zoom)

**Le Pouvoir de
la Visualisation**

Vendr. 8 décembre
12h-13h30



ATELIER PNL

Le Pouvoir de la Visualisation

Mardi 3 décembre - 18h-20h (en ligne)

Lorsque nous pensons, notre esprit crée des *images mentales* qui sont des perceptions combinées de nos cinq sens, des séquences d'images, de sons, de ressentis, associés à des sensations olfactives et mêmes gustatives.

Lors de cet atelier, nous verrons comment nous allons pouvoir nous mettre dans un *état de conscience modifié* - tout naturellement - comme en autohypnose, et nous **focaliser** sur quelque chose de précis pour accéder à ce qu'on appelle un « état désiré ».

Les états

En introduction, nous verrons donc les notions de :

- **État actuel** : Comment je me situe dans ce que je vis. Comment je me sens, me comporte alors que je n'ai pas encore atteint l'objectif que je vise ou opéré le changement désiré.
- **État désiré** : C'est objectif et surtout comment nous nous projetons mentalement avec nos ressentis quand nous aurons atteint l'objectif, avec des sentiments (satisfaction, soulagement, ...).
- **États ressources** : Ce sont les états dont nous allons avoir besoin - ou - dont nous avons eu besoin pour atteindre l'objectif ou état désiré.

L'Association dans la Visualisation

Pour atteindre ces états : l'Association consiste intégrer une représentation ou projection mentale, en faisant *comme si* je vivais au présent ce dans quoi je me projette dans le futur.

Je me transpose dans le temps et dans l'espace, **comme si j'y étais**, en donnant à mon cerveau l'impression que j'aurai vécu l'expérience que je vise, par un simple jeu de l'esprit.

Notre esprit et notre corps ne faisant pas de différence entre nos expériences vécues et celles de nos projections mentales, imaginez le Pouvoir de la Visualisation !

Quand la Visualisation est-elle utile ?

Avez-vous un **entretien** à préparer ? ... Une présentation, une **conférence**, un mémoire à défendre devant un jury, une négociation difficile, un projet de reconversion professionnel. Vous avez une startup à développer ou une conférence TED à tenir ?

Pour vous préparer à ces échéances, quelles qu'elles soient, vous aurez besoin de vous sentir comme dans un état d'excellence, au meilleur de vous-même et, tel un sportif qui visualise sa course avant la compétition, à l'aide d'un **préparateur mental**, vous allez apprendre à vous projeter mentalement dans la réussite de vos projets.

Pour vous et guider autrui !

Lors de cet atelier vous expérimenterez une projection mentale pour vous-même et verrez ensuite comment, par le **jeu de questions toutes simples**, vous pourrez amener quelqu'un à se projeter dans une expérience inspirante qui aura un impact tangible dans le futur.

Ce sont donc des techniques simples pouvant être apprises pour guider autrui à se préparer mentalement.

~~~~~  
Animé par [Christine Dougoud](#), Coach et enseignante en PNL certifiée, Lausanne & en ligne.

~~~~~  
Christine Dougoud évoquera quelques techniques de PNL faisant appel à la Visualisation comme :

- 🌀 Le **Cadre « comme si »** (se projeter mentalement dans une situation future)
- 🌀 Le **Pont vers le futur** (utilisé en fin des séances d'accompagnement)
- 🌀 L'**Ancrage** (revivre et réactiver une ressource comme le calme et la confiance en soi)
- 🌀 Le **Storyboard** de Walt Disney (qui utilise le principe de *l'Imagineering*)

A qui s'adresse l'atelier ?

~~~~~  
L'ateliers s'adressent à tous : aux débutants n'ayant pas de connaissance en PNL et à ceux utilisant déjà ces techniques et désireux d'approfondir ces modèles d'accompagnement.

Vous êtes thérapeute, formateur, manager, travailleur social, parent..., cet atelier vous sera utile car il présente des techniques ayant fait leurs preuves.

## Ateliers suivants – la programmation 2025 sera communiquée dès le 31 octobre

- ♦ **Comment fixer un Objectif** pour maximiser ses chances de succès (\*)
- ♦ **L'Ancrage de ressources** (confiance en soi, calme, charisme, ...) (\*)
- ♦ **L'Art de poser les bonnes questions**, ou métamodèle linguistique (\*) & (\*\*)
- ♦ **L'Association et la Dissociation**, Prendre du recul et se ressourcer (\*)

(\*) au programme Formation Les BASES de la PNL    (\*\*) au programme du PRATICIEN en PNL

Ces ATELIERS sont proposés EN LIGNE au tarif de **CHF 30** euros / atelier

Prix déductible des formations. 4 ateliers pour le prix de 3.

~~~~~  
Pour s'inscrire, contacter Christine
+41 79 417 87 38 - info@espaceconfiance.com

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

