

espace confiance

FORMATION

Se développer,
s'enrichir, se former.

Maître Praticien en PNL

Programmation neuro-linguistique



A Lausanne & Vevey

Parcours de 18 jours

5 modules de 3 ou 4 jours

Avril à octobre 2025 (Certification)

Prérequis : Praticien en PNL



espace
confiance

Née dans les années 1960-70 en Californie, à l'Université de Santa Cruz, sous les influences de penseurs et de chercheurs passionnés, la PNL, ou Programmation neurolinguistique, est une discipline qui permet la **découverte** et la **compréhension** de soi-même, des autres et des **interactions** entre individus.

Ses fondateurs l'ont initiée en *modélisant* des personnes ayant atteint un niveau d'excellence dans leur domaine, afin que leur expertise – notamment en communication – puisse être transmise et reproduite.

La PNL participe au développement personnel et professionnel de chaque personne désirant améliorer sa communication interpersonnelle, réaliser ses buts avec plus d'efficacité et acquérir des compétences pour mieux accompagner et motiver ses interlocuteurs vers leur propre développement et l'atteinte de leurs objectifs.

La formation

La formation de Maître Praticien en PNL offre un **riche apprentissage de modèles** et de techniques avancées dédiés au **développement de soi** et à la communication interpersonnelle.

Au travers d'un parcours structuré, les participants sont amenés à consolider les apprentissages effectués au niveau du Praticien PNL - veillant à **faciliter l'accès aux ressources inconscientes et l'atteinte d'objectifs** - et à avoir encore plus d'aisance dans leur pratique et leurs interventions d'accompagnement.

Ils y apprennent de nouveaux protocoles et y développent des compétences et aptitudes pour permettre à l'être humain de se créer de **nouvelles perspectives**, de découvrir des **sources de motivation**, et de mettre en place des **stratégies gagnantes**.

Les Praticiens développeront leur habileté à l'usage des modèles linguistiques – inspirés de l'anthropologue et linguiste Gregory Bateson et de grands thérapeutes comme Milton Erickson, Virginia Satir et Fritz Perls utilisant la force du questionnement ainsi que le **langage permissif suggestif plébiscité** par de nombreux linguistes et thérapeutes pour guider leur clientèle-patientèle.

Au terme de la formation, ils seront en possession d'une solide boîte à outils pour eux-mêmes et leur entourage.

Au-delà de permettre l'acquisition de connaissances et compétences essentielles pour accompagner avec justesse, tact et profondeur sur de nombreuses thématiques de la sphère privée et professionnelle, ils vivront au travers de cette formation unique une véritable aventure épanouissante et transformationnelle.

Les objectifs de la formation

Dans le Praticien en PNL, vous avez acquis de nombreux outils de communication et appris un ensemble de techniques pour accompagner quelqu'un au changement.

Dans cette formation de Maître Praticien, vous allez continuer à intégrer de fortes compétences relationnelles et apprendre de nouveaux outils. Vous affinerez votre posture et développerez vos protocoles d'intervention.

Les objectifs de la formation sont d'apprendre et savoir :

- Mettre en action votre aptitude à **communiquer** et à accompagner en utilisant des techniques avancées ;
- Repérer les **modes de perception** et de **motivation** d'un système humain pour mieux interagir et accompagner ;
- Faciliter le **changement** chez votre interlocuteur ainsi que le vôtre au travers d'un travail sur les croyances ;
- Opérer des **choix alignés**, en particulier dans les périodes de **transition**, au sein d'un système collaboratif ;
- Révéler les déclencheurs inconscients de la **motivation** et favoriser l'acquisition de **nouvelles compétences** à travers le processus de modélisation de la PNL ;
- Effectuer un **travail sur soi** : identité, mission, sens, vision, pour vous-même et autrui (individuel et groupe).



À qui s'adresse la formation ?

- À toute personne déjà titulaire d'un Certificat de Praticien en PNL, désirant poursuivre la connaissance et l'exploration de soi (profils de motivation, valeurs, croyances, mission, identité, vision) ainsi que l'apprentissage de techniques et modèles d'accompagnement sur ces thématiques.
- Aux professionnels de santé, de l'accompagnement et de la relation d'aide (coachs, thérapeutes, psychologues, médecins), aux enseignants et formateurs, managers, cadres, consultants souhaitant progresser dans leur métier, grâce à l'acquisition de fortes aptitudes en écoute active, en communication interpersonnelle et en accompagnement.



Durée, dates, lieu, horaires, tarif



Durée : **18 jours** - 3 modules de 3 jours et 2 modules de 4 jours (126 heures) en salle

Dates : **avril 2025 à octobre 2025**

Lieu : En Présentiel, à **Lausanne** (50 m du Royal Savoy) & **Vevey** centre

Horaires : 9h30-17h30

Tarif : **CHF 3'680**

Paiement : Un acompte de CHF 450, versé à l'inscription, garantit la place de l'étudiant.
Solde est payable en 2 versements (10 j. avant la formation, le second 10 j. avant le 3^{ème} module).

Une annulation n'est possible qu'en cas de force majeure recevable, comme pour raison médicale.
Les frais de dossier de CHF 250 – inclus dans l'acompte - ne sont pas remboursables.

Un escompte de 3% est accordé en cas de paiement complet avant le début de la formation.

Approche, déroulement, certification

Les formations de Praticien et Maître Praticien en PNL donnent de solides bases théoriques **sur les concepts et techniques** et réservent la part belle aux démonstrations et aux **pratiques** en sous-groupes, avec des jeux de rôles et des mises en situation.

Le support de cours, les feuilles d'exercices et la pratique contribuent à intégrer et ancrer les notions et thèmes couverts. Le cadre de la formation est respectueux d'autrui et très riche en **partages**.

Programme

Le Maître Praticien comprend **17 jours** de formation et propose aussi :

- **2 demi-journées de pratiques supervisées** en groupe pour réviser et approfondir les contenus appris
- **1 supervision** personnalisée pour favoriser l'intégration des techniques et ses apprentissages
- **2 séances de coaching** pour vous accompagner dans votre projet professionnel
- L'accès à des **vidéos de démonstrations**



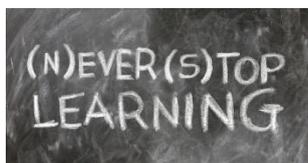
Vous aurez l'opportunité de :

- **Effectuer un travail personnel** qui fera l'objet d'une présentation en salle devant vos pairs ;
- **Encadrer** des futurs Praticiens, en tant que personne-ressource sur une ou deux journées de formation ;
- **Pratiquer** entre pairs et/ou avec des clients en dehors de la formation en présentiel (requis) ;
- **Partager** vos apprentissages en groupe et bénéficier de soutien dans une dynamique positive.

Evaluation et certification

L'évaluation des compétences et de l'attitude PNL – conformément aux normes des associations en PNL – a lieu en continu tout au long de la formation.

La validation des connaissances s'effectue par le biais d'un examen écrit en fin de cursus.



Un **certificat de Maître Praticien en PNL** attestant que vous avez complété la formation avec succès vous est alors remis. Vous serez Maître Praticien en PNL Certifié, doté de fortes compétences et aptitudes.

La formation fait l'objet d'un feedback par les participants sur l'atteinte des objectifs, l'accompagnement pédagogique ainsi que le matériel didactique.

Espace confiance propose aussi des [Pratiques supervisées](#) pour les Maîtres Praticiens qui aimeraient capitaliser sur leurs acquis et continuer à progresser. Ces Pratiques sont aussi ouvertes aux Praticiens en PNL de l'extérieur.

Après la formation

Après la formation, espace confiance propose aux Maîtres Praticien de participer :

- A des **Rencontres Supervisées** à Lausanne pour capitaliser sur leurs acquis et continuer à progresser.
- Aux **Ateliers PNL** (en ligne, 15 par an)

Prérequis

Avoir suivi la formation les **Bases de la PNL** et le **Praticien en PNL**.

La formation est ouverte aux titulaires d'un certificat de Praticien en PNL reconnu.

Les formatrices, forces et passions au service d'une mission commune...



Christine Dougoud

Titulaire d'une maîtrise universitaire et forte d'une riche expérience en entreprise, coach expérimentée et passionnée, Christine Dougoud accompagne ses clients à retrouver confiance, motivation et sens. Enseignante certifiée en PNL, elle partage son enthousiasme pour la transmission de savoirs et savoir-être qui mènent au changement, à l'expression de compétences insoupçonnées et à l'épanouissement.

Giovanna Amadore Isherwood, coach et formatrice dans le cadre du Brevet Fédéral de Formateurs d'Adultes BFFA, et Maître Praticienne en PNL intervient en appui, pour valoriser l'acquisition de vos compétences ainsi

que sur le module dédié à la Modélisation des stratégies gagnantes.

Christine et Giovanna allient leurs forces et passions communes au service de leur mission : transmettre des connaissances et des compétences à des experts en devenir, en quête d'évolution, d'équilibre et d'épanouissement.

Leur engagement : transmettre de manière ludique, professionnelle et passionnée des connaissances et des outils directement applicables dans votre quotidien.



Valeurs

Parmi les valeurs partagées : la curiosité, l'authenticité, l'écoute, la compréhension, le respect, l'ouverture, l'apprentissage, l'évolution et l'épanouissement. Et aussi la complémentarité, le soutien et la transmission.

La mise à jour des valeurs, les vôtres et celles de votre entourage faisant l'objet d'un module complet, vous serez amenés à partager avec vos pairs ce qui est important pour vous, dans le contexte de cette formation et plus largement dans votre vie, et peut-être aussi vis-à-vis de votre projet professionnel.

Témoignages

« Une formation exigeante, donnée par deux enseignantes passionnées et généreuses. Une place de choix est réservée à la pratique, elle-même nourrie par une théorie bien structurée et des échanges entre participants et formatrices. Le plus ? Christine et Giovanna colorent leurs interventions de leur touche « coach » qui élargit le cadre de la formation et ouvre des perspectives. » Myriam, Consultante en santé publique & Praticienne en PNL certifiée

« Cette formation a été pour moi comme un feu d'artifice de connaissances et d'apprentissages. J'ai constaté des changements importants en moi en l'espace de quelques mois, depuis la Base jusqu'au Praticien. Au-delà des outils concrets appris et utilisables dans mon quotidien, c'est une véritable expérience enrichissante et transformatrice que j'ai vécue, avec de beaux partages. » Martine, conseillère RH

« Une formation riche et captivante, avec de solides apprentissages et deux formatrices très professionnelles. » Louise, thérapeute

[Autres témoignages ici.](#)

Contact



Christine Dougoud : +41 79 417 87 38

info@espaceconfiance.com

Av. Mon-Loisir 15 – 1006 Lausanne-Ouchy

Voici, ci-dessous le contenu de la formation, ainsi que les objectifs de chaque module.

Module 1 – Faciliter l'accès aux ressources inconscientes avec la PNL et l'hypnose

Nous réviserons les processus de changement selon **Milton Erickson**, les phénomènes hypnotiques, le langage métaphorique et approfondirons ensemble le Modèle de Milton - langage suggestif et permissif déjà vu à la formation de Praticien en PNL - en utilisant les suggestions et la communication indirecte.

Nous verrons les applications possibles sur l'ensemble des techniques apprises lors des niveaux précédents : Ancrages, sous-modalités, « carré magique ».



Vous pratiquerez l'hypnose et aurez l'opportunité de développer vos aptitudes à l'usage du langage permissif, développant vos propres formulations.

À l'issue de ce module vous **installerez des états de ressource** initialement inconscientes, utiles pour la mise en place d'un changement, la préparation à une échéance importante (entretien, examen, conférence) ou l'atteinte d'un objectif.

Vous utiliserez le **langage suggestif et permissif** (de Milton Erickson) pour faciliter le changement.

Module 2 – Mettre en évidence ses Valeurs pour mieux (se) motiver

Lors de ce module, vous apprendrez à mettre à jour les valeurs et à les hiérarchiser par le biais d'une série d'exercices dont les effets sont de :

- Prendre du recul et remettre au centre **l'essentiel**
- Faciliter la prise de **décision**
- Opérer des **choix de vie** plus alignés
- Appréhender les périodes de **transition** (couple, parentalité, orientation professionnelle, retraite, fusion d'entreprises) avec plus d'aisance.



Vous serez en mesure d'**accompagner une équipe** pour renforcer ses liens et sa collaboration autour d'un projet commun par le biais d'exercices au-delà des « classiques » de la PNL.

Les formatrices partageront à cette occasion leur expérience de 10 ans en coaching, durant

lesquelles elles ont pu élaborer leurs propres protocoles en combinant les concepts et techniques de la PNL.

Vous serez vous-mêmes encouragés à faire preuve de créativité et créer vos propres modèles.

Module 3 – Découvrir les Profils de perception et de motivation, ou Métaprogrammes en PNL pour mieux guider.

Les Métaprogrammes sont les filtres par lesquels nous nous motivons ou nous percevons les informations autour de nous. Grâce à ce module, vous découvrirez de manière ludique et pragmatique ces Métaprogrammes.

Vous comprendrez votre propre fonctionnement au travers de vos **filtres** de perception et ceux de vos interlocuteurs. Par l'écoute et l'observation, vous repérerez si la personne...

- Est plutôt **proactive, réactive** ou passive,
- A tendance à faire passer **ses critères avant ou après** ceux des autres,
- Et si, pour décider ou choisir entre deux options, elle fait appel à son **intuition** et son jugement personnel, ou prendra des **avis extérieurs avant**.

Que ce soit dans le cadre de votre vie professionnelle ou privée, s'initier aux métaprogrammes **permet d'intégrer les besoins** de chacun pour amener le groupe à une meilleure collaboration et réduire le risque de conflits.

Vous pourrez ainsi **mieux motiver** vos interlocuteurs et avoir plus d'impact dans votre communication et vos interventions d'accompagnement.

Module 3 (suite)

Développer sa flexibilité pour mieux répondre à nos objectifs personnels et collaboratifs

Espace confiance vous amènera plus loin avec le protocole de Michael Hall « Développer sa flexibilité en matière de métaprogrammes », et concrètement si l'on reprend les trois métaprogrammes précédemment cités :

- Pouvoir avoir plus – ou moins - de **proactivité** lorsque cela peut être avantageux,
- Savoir faire passer ses **propres critères** lors d'une négociation importante,
- Penser à **consulter** son entourage ou au contraire être plus autonome lorsque nécessaire.

En pratiquant, vous allez progressivement affiner votre acuité et développer votre habileté à percevoir les différents profils de motivation et les interactions au sein d'un même système.

Respecter la « carte du monde » d'un client passe par identifier ses leviers de motivation pour l'aider à se motiver et à visualiser les prochaines étapes de son parcours.

Et du point de vue personnel, vous adopterez de la flexibilité dans vos comportements et vos stratégies pour mieux répondre aux enjeux du système environnant dont vous êtes un des acteurs.

Module 4 – Explorer ses **croyances inconscientes**, et travailler sur l'estime de soi pour dépasser ses limites et créer son futur

Les obstacles à notre bien-être et à notre épanouissement viennent plus souvent de notre perception de la réalité que de la réalité elle-même.

Certains de nos *filtres de perception* et *croyances subjectives* peuvent créer de véritables freins à la réalisation de nos projets ou à notre épanouissement.

Lors de ce module, vous apprendrez des **techniques de changement de croyances**, comme le *Recadrage conversationnel* déjà vu au Praticien et :

- Le *Modèle de Dickens* et la *Marelle des Croyances* : pour motiver et opérer le changement,
- La *Réempreinte* : qui procède au changement de la perception d'une expérience par l'apport de ressources et permet une véritable libération de freins inconscients,
- La *Thérapie de la ligne du temps* : par laquelle le sujet va attribuer du sens à son expérience,
- *Programmer une croyance soutenante*, technique procédant à l'installation de nouveaux leviers.



Nous verrons en alternance de puissants protocoles (le *Triangle de ressourcement*, *Les Mentors* ...) pour accroître l'**estime de soi**, la perception de sa valeur personnelle, amenant un sentiment de **bien-être** et de **légitimité** plus permanent.

À l'issue de ce module, vous amènerez vos clients à

changer leurs croyances et ainsi leur permettrez d'avoir une vision plus ouverte, avec de nouvelles perspectives.

Vous leur permettrez de se sentir plus en phase avec eux-mêmes et leurs projets, et les munirez d'une meilleure estime de soi.

Module 6 – **Modéliser** ou apprendre une méthodologie pour décrypter et reproduire l'excellence

Nous commencerons par nous remémorer l'idée de *génie* qu'eurent les fondateurs de la PNL de **modéliser des professionnels** ayant atteint un niveau d'excellence dans le domaine de la communication interpersonnelle et de la psychothérapie - parmi lesquels Virginia Satir, Fritz Perls et Milton Erickson - afin que leur expertise puisse être transmise au plus grand nombre (thérapeutes, enseignants, ...).

Cette modélisation fut aussi à la base de l'écriture de nombreux protocoles de PNL comme la *Stratégie de Walt Disney* et celle de *Léonard de Vinci*.

Module 5 – Découvrir et réévaluer son **identité**, sa mission et sa vision

Dans ce module, nous allons explorer l'**identité**, cette perception de soi, ce sentiment de qui nous sommes dans nos rôles et **au-delà de nos rôles**.



Nous serons attentifs aux *confusions de niveaux logiques* liées à l'identification qu'un individu tend parfois à faire : entre ce qu'il vit et ressent, et ce/celui qu'il est, ou aimerait devenir. Nous

apprendrons à recadrer par le langage lorsque ces identifications au vécu tendent à limiter notre interlocuteur dans ses projets afin de l'accompagner dans son processus.

Vous expérimenterez de superbes protocoles comme :

- *Parrainer nos ombres* (Stephen Gilligan)
- *La matrice des croyances sur l'identité* (R. Dilts)
- *Le Mandala de l'être* (Richard Moss)
- *La Métaphore de vie* pour enrichir sa vision du monde et le potentiel personnel qui en découle.

Par ces derniers, nous accueillerons nos parts d'ombre et de lumière et **laisserons émerger notre identité au-delà de nos limites**.

L'identité peut être comparée à un **trésor caché** qui se **réévalue** dans les périodes de **transition** (passage à l'âge adulte, mise en couple, pertes et deuils, réorientation professionnelle, parentalité, partenariat, fusion d'entreprises).

Ce module complètera à souhait votre voyage personnel transformationnel, procédant à un ancrage identitaire plus affirmé et aligné.

Enrichi personnellement, vous serez à même de pratiquer ces outils avec vos clients/patients et leur permettre de vivre les transitions personnelles et professionnelles de manière plus sereine.

Dans ce chapitre, vous appliquerez une méthodologie pour :

- **Formaliser les stratégies de réussite d'un modèle**, afin de les transposer dans un autre domaine ou chez une autre personne,
- Développer rapidement des compétences et aptitudes jusque-là inaccessibles,
- S'inspirer d'un expert et en créer un modèle reproductible.

Vous modéliserez un expert reconnu pour son comportement d'excellence, première étape pour **transférer ses compétences** à une personne ou un groupe d'individus.

Certains d'entre vous choisiront-ils ce thème pour leur travail personnel ?