



# ATELIER PNL

## Valeurs, Alignement et Motivation

Vendr. 15 novembre

12h-13h30 (en ligne)

- ◆ Vous rencontrez des difficultés à **décider** ou à **faire des choix** ?
- ◆ Vous avez parfois le sentiment de **manquer de motivation** ?
- ◆ Vous aimeriez savoir comment vous **projeter** efficacement dans l'avenir ?

Alors peut-être aimeriez-vous en savoir plus sur la **motivation**, pour mieux vous motiver au quotidien, ou pour connaître des techniques et outils pour motiver autrui.

espace confiance vous propose un atelier pour booster la motivation !

### Déroulement de l'atelier

1. Lors de l'atelier, nous verrons **quelles questions poser** pour motiver une personne. La première d'entre elles serait ici « En quoi le sujet de la motivation est important pour vous ? Est-ce une question de **curiosité** ou **d'apprentissage** ? De parvenir à réaliser vos projets de manière plus **efficace** ou d'éprouver plus de **bien-être** au quotidien ?

Nous poser cette question permet de nous relier à nos **valeurs**, à l'essence de notre motivation, et à porter à notre conscience le *pourquoi* de nos actions et de nos choix.

Aligner ces derniers à nos valeurs contribue à notre bien-être et à l'harmonie du système.

2. Nous découvrirons des techniques et outils utilisés en PNL (programmation neuro-linguistique) pour susciter la motivation comme :

- *La formulation de l'objectif* – pour clarifier un projet ;
- *Le cadre comme si, La ligne du temps (\*), Programmer le futur* – pour mieux **se projeter** ;
- *La négociation des parties en conflit* – pour **lever une hésitation** ;
- *La hiérarchie des valeurs* – pour **faire un choix** ou remettre l'essentiel au centre ;
- *A quoi je dis oui/non/pas oui - non* – pour **clarifier** une situation avant une prise de décision ;
- *L'alignement des niveaux logiques* – pour faciliter les prises de conscience et les ajustements.

Autant d'outils pour soutenir une personne en **phase de réflexion**, de **transition** ou de **choix d'orientation** et qui lui permettront d'apporter de la clarté et de se positionner.

### 3. S'adapter au profil de motivation

Nous verrons aussi en quoi il est opportun ou nécessaire d'adapter son approche au profil de motivation d'une personne (métaprogrammes en PNL), pour mieux la motiver.

A titre d'exemples...

- Alors que certaines personnes se motivent naturellement en visant ce qu'elles souhaitent (aller vers), d'autres s'orientent vers ce qu'elles ne souhaitent pas (s'éloigner de).
- On observe aussi qu'avant de prendre une décision, certains vont régulièrement questionner des avis extérieurs, alors que d'autres seront plus enclins à suivre leur propre ressenti et ne solliciteront pas spontanément d'autres points de vue.

Repérer ces profils et s'y adapter augmentera vos aptitudes à motiver.

### A qui s'adresse l'atelier ?

- ♦ L'atelier s'adresse à toute personne séduite par cette thématique pour mieux se connaître ;
- ♦ Et à celles qui désirent développer leurs compétences et apprendre des outils de PNL utiles pour leurs séances d'accompagnement (thérapeutiques, coaching, conseil, encadrement, ... etc.).

Animé par [Christine Dougoud](#), Coach, hypno-praticienne et formatrice, Lausanne

Cet ATELIER est proposé EN LIGNE au tarif de **CHF 30** euros.

4 ateliers pour le prix de 3. Apprenez des choses utiles utilisables dans votre quotidien !

### Ateliers suivants

- ♦ Mardi 26 novembre - 18h30-20h – **Identité, rôles, Spiritualité et Sens**
- ♦ Mardi 3 décembre - 18h-20h – **Le Pouvoir de la Visualisation**

~~~~~  
Pour s'inscrire, contacter Christine - +41 79 417 87 38

[info@espaceconfiance.com](mailto:info@espaceconfiance.com)

Accès [aux témoignages](#)

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

