

Auto-hypnose & développement personnel

PROGRAMME

Que cela soit pour entretenir son propre équilibre ou pour accompagner vos clients avec des outils simples et pratique, l'apprentissage des techniques de l'auto-hypnose est un véritable complément pour tout thérapeute en devenir. Elle vous permettra au quotidien d'assurer votre équilibre afin d'accompagner aux mieux vos consultants.



Ce que vous apprendrez...

NIVEAU PRATICIEN

L'auto-hypnose découle directement, sur le principe, de l'hypnose thérapeutique, à la différence qu'elle se pratique seule.

L'auto-hypnose permet de faciliter de réguler les variations émotionnelles au quotidien, d'appréhender sereinement la réalité, de mieux gérer les douleurs, les états de stress, d'anxiété, d'améliorer le sommeil, d'équilibrer le dialogue interne, d'accélérer la cicatrisation de certaines blessures corporelles, d'acquérir une harmonie globale...



AUTO HYPNOSE & DEVELOPPEMENT PERSONNEL – NIVEAU PRATICIEN

5 JOURS - 35H00 (9H30-13H00/14H00-17H30)

- Objectif de la formation (autonomie, progression dans la vie).
- Brève histoire de l'hypnose.
- L'hypnose et ses possibilités.
- Préalable à la séance
- Se mettre en état d'hypnose et degrés de transe.
- Découvrir deux méthodes d'induction.
- Mise en place d'un fusible.
- Méthodes d'approfondissement (ou association de deux inductions).
- Détermination d'un objectif.
- Les suggestions en fin de séance
- Départ en séance autonome.



La formation solidaire aux thérapies complémentaires

Notre méthode pédagogique

Les matinées sont dédiées aux notions théoriques et les après-midis à la pratique.

Les protocoles et les gestes sont présentés et expliqués avec l'aide d'un stagiaire volontaire. Les participants travaillent ensuite par 2 ou 3 : un praticien, un consultant et un observateur. Chacun pourra ainsi intégrer les pratiques grâce aux exercices, et construire une vision globale avec les points de vue du thérapeute, du consultant et du critique.

Chaque journée débute par une révision de ce qui a été intégré la veille afin de vous assurer la bonne compréhension des notions et apprentissage.

Chaque stagiaire reçoit un fascicule comportant l'intégralité des formations, un bloc-notes et un stylo. Notre lieu de formation situé à Paris dispose de tout le matériel nécessaire (vidéoprojecteur, espaces de travail, salle de pause équipée...).