



Initiation à l'hypnose

980, avenue de la 2^{ème} Division Blindée
Centre d'affaires « Les Mousselières »
30133 LES ANGLES
Tél : 06.23.14.27.91
contact@espace-psy-formation.fr

L'objectif de cette formation est de vous permettre de découvrir et de pratiquer les outils essentiels de l'hypnose. Vous apprendrez à guider une personne vers un état modifié de conscience, et serez en mesure d'opérer certains protocoles.

L'hypnose et la PNL présentent un panel d'outils qui ont révolutionné les psychothérapies et approches de l'humain depuis le siècle dernier. On retrouve aujourd'hui les outils de l'hypnose dans les thérapies, le coaching, l'aide aux soins, et la liste est longue...

Cette formation vous assure l'apprentissage des fondamentaux de l'hypnose.

Durée : 3 jours

Prix : 450 €

Public : Tout public

Objectifs généraux

Être capable de :

- Générer un état de conscience modifiée
- Etablir une communication conscient / inconscient
- Créer et modifier les perceptions et sensations

PROGRAMME DE LA FORMATION

Le programme détaillé ci-dessous est susceptible d'évoluer. La formation est ponctuée de nombreux ateliers de mise en pratique et démonstrations.

Module 1 : L'hypnose et l'inconscient

- Définition et historique de l'hypnose
- Les différents types d'hypnose
- Indications et contre-indications
- L'inconscient
- La carte du monde

Module 2 : Le B-A-BA relationnel

- Le TRI sur l'autre
- La position basse
- La bulle proxémique
- La calibration
- Les méta-programmes
- La synchronisation

Module 3 : Transe hypnotique et suggestibilité

- La notion de suggestibilité
- Les tests de suggestibilité
- Les effets de l'hypnose et de l'état modifié de conscience

Module 4 : Entrée et sortie d'état modifié de conscience

- La sortie de transe
- Les inducteurs de transe
- L'induction
- Les suggestions hypnotiques

Module 5 : Techniques d'hypnose ericksonienne

- La détente corporelle
- Le Milton model
- Les truismes et yes-set
- Les fusibles

Module 6 : Techniques d'hypnose en lien aux sensations

- Suggestions et sensations
- La technique analgésique du gant magique
- La technique du lieu ressource
- Les ancrages
- La désactivation d'ancres