



155 avenue Charles de Gaulle
30133 LES ANGLES
Tél : 06.23.14.27.91
contact@espace-psy-formation.fr

Hypnose et émotions

Reconnaître, réguler et mobiliser les émotions

Accompagner le travail émotionnel

Cette formation permet d'accompagner une personne dans la reconnaissance, la régulation et l'utilisation de ses émotions.

Elle articule repères théoriques, questionnement clinique et protocoles d'hypnose adaptés aux difficultés émotionnelles fréquemment rencontrées.

- comprendre le rôle et l'impact des émotions
- repérer les besoins associés
- utiliser des outils de régulation et de transformation

Durée : 3 jours soit 21 heures

Tarif : 450 €

Public : Praticiens en hypnose en exercice ou en cours d'apprentissage

Prérequis : Avoir suivi l'Initiation à l'hypnose ou justifier d'une formation équivalente

Objectifs opérationnels

- identifier les émotions et leur fonction dans l'accompagnement
- évaluer leur impact physiologique et cognitif
- accompagner la reconnaissance et la régulation émotionnelle
- choisir un protocole adapté à la situation

Programme

- définition et rôle des émotions
- impact physiologique et cognitif
- protocoles de régulation
- salle des machines
- récapitulation
- mise entre parenthèses
- phobies
- phobie sociale
- trouble anxieux généralisé
- scénario du pire
- peur du rejet
- peur de l'abandon
- psychotraumatisme
- rupture de lien
- réconfort de l'enfant intérieur
- protocole tristesse
- protocole culpabilité
- protocole colère
- questionnement dans le travail des émotions

Méthodes pédagogiques et évaluation

- apports théoriques et cliniques illustrés par des exemples
- démonstrations et entraînements guidés
- ateliers de mise en pratique en binôme ou en petit groupe
- évaluation formative par observation des pratiques et mises en situation