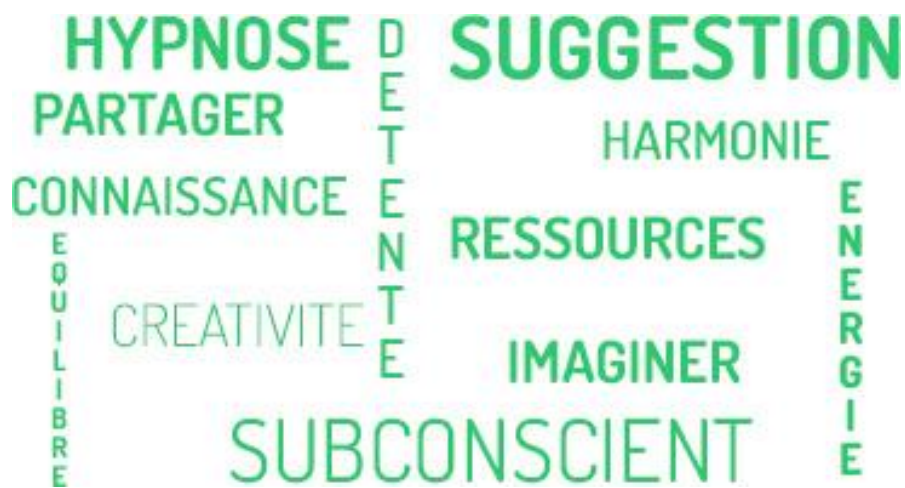




PROGRAMME DE FORMATION

LES TECHNIQUES DE L'AUTOHYPNOSE



Apprenez l'autohypnose pour exploiter au maximum votre potentiel !

ACCUEIL ET PRESENTATIONS

MODULE 1 – COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE L'AUTOHYPNOSE

[Jour 1 : 9h00 - 11h00]

Dans ce premier module, l'objectif est de permettre au stagiaire d'avoir une compréhension claire de la nature de l'hypnose et des mécanismes qui vont entrer en jeu dans la voie spécifique de l'autohypnose : la détente corporelle, la visualisation, l'importance de la respiration et le dialogue intérieur :

Nature de l'hypnose

Les différents états de conscience

Principe de fonctionnement de l'autohypnose

La détente corporelle

La visualisation

La respiration

Le dialogue intérieur

MODULE 2 – APPRENDRE A ENTRER EN ETAT D'AUTOHYPNOSE

[Jour 1 : 11h00 - 16h00]

Maintenant que le stagiaire dispose d'une bonne compréhension des mécanismes à utiliser et de l'état à obtenir, vont être enseignées au participant trois techniques destinées à obtenir l'hypnose par lui-même et à en sortir de manière souple ; l'objectif étant de le conduire progressivement vers une complète autonomie. Des techniques destinées à améliorer la capacité de création d'images mentales sont également proposées :

La méthode des couleurs

L'auto-induction par la fixation d'un point

Le souvenir agréable

Le réveil

Techniques pour améliorer la visualisation

MODULE 3 – MODIFIER SES COMPORTEMENTS

[Jour 1 : 16h00 - 18h00]

Pour conclure cette première journée, sera enseignée puis mise en pratique une technique efficace permettant de travailler à modifier par soi-même des comportements au niveau du subconscient et à mieux gérer ses émotions :

La modification des comportements

La technique des écrans mentaux

MODULE 4 – LES TECHNIQUES DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

[Jour 2 : 09h00 - 16h00]

Ce module va proposer au stagiaire d'apprendre et d'expérimenter différentes approches qui permettront d'améliorer l'image de soi, de briser les croyances qu'il estime le limiter, de dépasser les sources de somatisations, les deuils et les séparations :

Notions sur la personnalité

L'image de soi

Les croyances et la carte du monde

Les sources de somatisation

Technique pour le deuil

Technique pour résoudre les situations inachevées

MODULE 5 – GESTION DE LA DOULEUR AVEC L'AUTOHYPNOSE

[Jour 2 : 16h00 - 18h00]

Dans ce chapitre, seront proposés des enseignements complémentaires, destinés à ce que le stagiaire puisse exploiter les outils pour apprendre à mieux contrôler les douleurs corporelles, améliorer ses capacités de mémorisation et œuvrer à dépasser des peurs :

L'autohypnose et le contrôle de la douleur

Améliorer ses facultés de mémorisation

Une carte positive pour désamorcer la peur