

# Formation en autohypnose

## Objectif de la formation:

À la fin de cette formation, les participants sauront utiliser l'autohypnose pour améliorer leur bien-être, atteindre leurs objectifs personnels et professionnels, et auront élaboré un plan d'action pour intégrer ces pratiques dans leur vie quotidienne et professionnelle.

## Public et prérequis:

Tous publics, aucun prérequis

## Programme:

### **Introduction à l'autohypnose**

#### ❖ Qu'est ce que l'autohypnose?

- Définition de l'autohypnose et ses principes de base
- Mythes et réalités sur l'hypnose

#### ❖ Les avantages de l'autohypnose

- Comprendre les bienfaits de l'autohypnose pour la santé mentale et physique
- Exploration des domaines où l'autohypnose peut être utilisée pour améliorer sa vie quotidienne

### **Les fondements de l'autohypnose**

#### ❖ Préparation à l'autohypnose

- Créer un environnement propice à la relaxation et à la concentration
- Techniques de relaxation progressive pour induire un état de transe hypnotique

#### ❖ Apprentissage des suggestions et des scripts

- Comprendre le rôle des suggestions dans l'autohypnose
- Élaboration et pratique du script d'autohypnose pour des objectifs spécifiques (confiance en soi, gestion du stress, etc.)

### **Approfondissement des compétences en autohypnose**

#### ❖ Utilisation de l'imagerie mentale et de la visualisation

- Pratiquer des exercices d'imagerie mentale pour renforcer les suggestions hypnotiques
- Utiliser la visualisation pour atteindre des objectifs personnels et professionnels

### ❖ Techniques avancées d'autohypnose

- Explorer les techniques avancées telles que l'ancrage et la dissociation
- Utiliser l'autohypnose pour surmonter les blocages mentaux et émotionnels

### Applications pratiques de l'autohypnose

### ❖ Autohypnose pour la santé et le bien-être

- Utiliser l'autohypnose pour gérer la douleur, améliorer le sommeil et renforcer le système immunitaire
- Intégrer des pratiques d'autohypnose dans un mode de vie sain

### ❖ Autohypnose pour la performance et la réalisation des objectifs

- Appliquer l'autohypnose pour améliorer les performances mentales et physiques
- Utiliser des techniques d'autohypnose pour atteindre des objectifs personnels et professionnels

### Intégration et plan d'action

### ❖ Créer un plan d'action personnel

- Elaborer un plan d'action pour intégrer l'autohypnose dans la vie quotidienne
- Définir des objectifs spécifiques pour l'utilisation continue de l'autohypnose

### ❖ Révision et évaluation

- Revoir les compétences acquises et les progrès réalisés dans la pratique de l'autohypnose
- Évaluer l'efficacité de l'autohypnose dans l'atteinte des objectifs personnels et professionnels

### Encadrement et suivi de l'action:

La formation est dispensée par Linda COLLOT, psychopraticienne en hypnose et technique de libération émotionnelle, coach et formatrice. Vous bénéficierez d'un suivi personnalisé durant toute la durée de la formation.

### Moyens pédagogiques:

L'apprentissage se fait de manière interactive et participative.