

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.