

Apprendre l'auto-hypnose pour activer son bien-être et développer sa créativité

Niveau 1

AUTO-HYPNOSE ET HYPNOSE
MERVEILLEUX OUTILS DU QUOTIDIEN



- **Effectif** : 12 personnes maximum
- **Durée** : 2 jours
- **Tarif** : 220€
- **Intervenante** : *Hélène Cozannet*,
Ingénieure, Coach spécialiste en gestion
du temps et du stress, Praticienne en
Hypnose et Thérapies Brèves

*Le secret professionnel de l'intervenante et le
devoir de réserve des participants sont des règles
essentiels à respecter.*

*Il est essentiel qu'il n'y ait pas de relation
hiérarchique entre les participants.*

OBJECTIFS DE FORMATION

A l'issue de la formation, chaque participant est en mesure de :

- de pratiquer quotidiennement les techniques d'autohypnose pour activer et entretenir son bien-être,
- rechercher des résolutions de problème, développer sa créativité.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Au cours des 2 jours, chaque participant :

- apprend, expérimente et s'approprie différentes approches de la transe hypnotique, d'outils d'auto-hypnose et d'activation du bien-être.

CONTENU

- Définition de l'hypnose et de la transe hypnotique
- Applications pratiques de l'hypnose :
 - Libérer les apprentissages par les séquences de souvenirs d'apprentissage, lévitation des mains et double équilibre, Lieu d'Or, disperser les cailloux, résolution de problèmes, technique d'Ernest Rossi...
- Comment auto induire une transe hypnotique
- Règles de l'autohypnose et différences avec l'hypnose
- Phénomènes hypnotiques visibles
- La Vie d'Erickson
- Mandalas et auto hypnose
- Notion de neurogénèse

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Exposés interactifs.
- Pratique