

## Auto-hypnose & gestion de stress

### Programme de la formation (\*)

L'état de conscience modifié  
Présupposé de base des thérapies humanistes, de l'hypnose  
L'esprit conscient - L'inconscient  
L'auto-hypnose  
But de l'auto-hypnose  
A éviter absolument  
Comment parle-t-on à l'inconscient  
Principaux moyens d'entrer en transe  
Expérience de la transe, sensations  
Quelques mots fréquents à utiliser pour entrer en transe  
Signes observables  
Le stress  
3 techniques de gestion du stress  
Questions des stagiaires

(\*) Cette formation ne remplace aucun suivi médical ni accompagnement thérapeutique utile.

Formation non certifiante. Attestation de fin de stage remise au stagiaire.

### Formatrice

Valérie Siino

### Pré-requis

Parler le français couramment.  
Entretien avec la formatrice.

Ne convient toutefois pas aux personnes sous traitement médical lourd ou substances modifiant leur état de conscience de manière importante.

### Nombre de stagiaires

3 à 10 maximum

### Lieu

Au sein de la société du client, dans la zone géographique du client, dans le Vaucluse.  
Tout lieu qui sera proposé respecte les normes en vigueur au niveau de la sécurité et l'accès aux handicapés, aux personnes à mobilité réduite.

### Durée

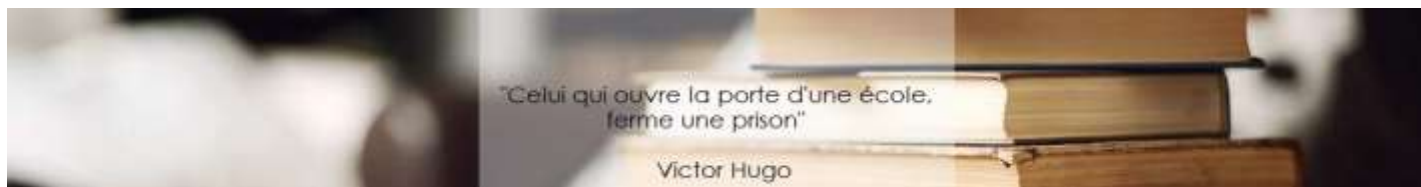
1 journée (7h00 de formation)

Tarif : 300 € TTC

### Conditions pédagogiques

Le stagiaire prend des notes et participe activement.  
Il s'engage à la confidentialité des échanges.  
Utilisation commerciale des supports fournis interdite.  
Enregistrements et photos interdits





## Objectif pédagogique

De manière générale

- Un enseignement adapté au groupe,
- De la clarté, de l'attention portée à tous, des reformulations régulières,
- Des exemples concrets, un entraînement pratique durant la formation

Concernant le module de formation

- Comprendre le fonctionnement de l'esprit
- Comprendre les mécanismes du stress et pouvoir en identifier la nature
- Mettre en œuvre 3 techniques d'auto-hypnose durant la formation pour se libérer du stress,
- Être capable de comprendre comment adapter l'apprentissage de la formation à des situations nouvelles.

## Evaluation

Elle se base sur :

- La posture active du stagiaire,
- Sa participation constructive et respectueuse des points de vue exprimés par le groupe,
- Sa capacité à la mise en pratique lors des exercices proposés,
- Sa capacité à expliquer ce qu'il a mis en œuvre.

## Suivi

Le stagiaire s'engage revenir vers la formatrice dans **un délai d'un mois** au plus tard pour toute question ou précision relatives au sujet abordé durant la formation.

Un rdv d'une heure pourra être convenu, par téléphone ou en mon bureau, pour y répondre, sur la base des notes prises et des techniques abordées.

Après ce délai, un devis sera proposé.

La formation nécessite une mise en pratique rapide, un travail personnel pour assimiler les informations apportées et développer de l'aisance.

