

## FORMATION 2015

# Auto-Hypnose Pour mieux vivre au quotidien

L'hypnose est un état naturel, dans lequel nous nous trouvons plusieurs fois par jours, sans nous en rendre compte (lors de la lecture d'un livre, du visionnage d'un film, parfois au volant...).

L'auto-hypnose est un ensemble de techniques, qui permet de se mettre soi-même, volontairement, dans un état hypnotique et de l'utiliser dans le but de développer ses propres ressources, sans intervention d'une autre personne.

## PROGRAMME

### Conscient et Inconscient

- Définition et concept
- L'état modifié de conscience
- Exercices de suggestibilité

### Etat d'hypnose

- Définition de l'induction
- Découverte des effets hypnotiques
- Application à soi-même
- Ancrages mode d'emploi

### Approfondissement

- Techniques d'induction en auto hypnose
- Applications pratiques
- Techniques spécifiques individuelles

**Nous appliquons une pédagogie interactive et innovante, mêlant théorie et pratique. Tout au long de la journée, vous intégrerez différents outils simples d'auto-hypnose applicable dès la fin de la journée.**

### Objectifs

- Apports théoriques et pratiques
- Démonstrations
- Ressentir un moment agréable
- Comprendre les besoins inconscients, afin de surmonter les problèmes comportementaux et/ou émotionnels.

### Public concerné

Tout public

### Pré-requis

Vouloir découvrir une technique de développement personnel.

### Dates

28 mars 2015  
4 juillet 2015

### Coût

90 euros  
TVA non applicable, art. 293 B du CGI  
Frais de restauration non compris.

### Durée

1 jour (7 heures)

### Moyens pédagogiques

salle chauffée et aérée, chaises, paper board.