

Neurosciences & méditation

Technicien en hypnose ericksonnienne

Tout public

Option relaxation collective

Métiers du Bien-être et du sport

Objectifs de la formation

Jour 1 ~ COMPRENDRE L'HYPNOSE ET SON POTENTIEL

- ✓ Comprendre la nature de l'hypnose et ses caractéristiques.
- ✓ Apprendre le système sensoriel et la calibration.
- ✓ Comprendre la démarche thérapeutique, s'adapter à la demande.
- ✓ Apprendre le fonctionnement de l'hypnose en individuel et collectif.
- ✓ Découvrir et apprendre l'induction hypnotique : technique pour accompagner une personne à entrer en état d'hypnose.

Jour 2 ~ CONSTRUIRE UNE SEANCE D'HYPNOSE

- ✓ Apprendre à utiliser les techniques de suggestions hypnotiques.
- ✓ Réaliser une induction hypnotique.
- ✓ Apprendre à utiliser les protocoles de travail thérapeutique : les suggestions post-hypnotiques, le souvenir ressource, la technique du tableau
- ✓ Apprendre à réaliser une séance individuelle.

Jour 3 ~ TECHNIQUES COMPLEMENTAIRES & PRATIQUE DE L'HYPNOSE EN COLLECTIF

- ✓ Apprendre à utiliser les techniques d'approfondissement : technique du scanner, de l'escalier.
- ✓ Apprendre à utiliser les techniques empruntées au yoga et à la méditation : la respiration comme technique d'induction et protocole de travail.
- ✓ Apprendre à utiliser les techniques spécifiques : relaxation progressive de Jacobson, la technique de la montgolfière et le lâcher prise.
- ✓ Apprendre à réaliser une séance en collectif.
- ✓ Evaluation théorique.

PEDAGOGIE

- ✓ Groupe limité : 6 personnes
- ✓ Formation intensive
- ✓ Guide de formation remis à chaque participant
- ✓ Évaluation théorique : questionnaire
- ✓ Certificat remis à la fin de l'évaluation

- ✓ Possibilité de réassister à la formation gratuitement.
- ✓ Ouvert à tout public : toutes professions, particuliers, reconversions professionnelles, métiers du bien-être et du sport.