



■ **FORMATION LE LACHER PRISE DU MENTAL ET LE TRAVAIL SUR SOI GRACE A L'HYPNOSE**

OBJECTIFS

Nous vous proposons une orientation basée sur l'apprentissage de l'autohypnose et le travail de développement personnel.

LE PLUS DE LA FORMATION

Nous évoquerons les points essentiels à connaître sur le processus de l'hypnose. La formation, vous permettra de découvrir les bases des techniques d'autohypnose. Nous aborderons une vue d'ensemble des applications de l'autohypnose et la mise en œuvre de savoir-faire, vous permettant de mettre en place un déroulement de séance d'autohypnose pour atteindre votre propre objectif.

Cette formation vous permettra de dévoiler les masques que vous portez et qui se jouent de vous. D'assumer ce que vous êtes dans votre globalité.

PREREQUIS / PUBLIC VISE

Aucun prérequis n'est demandé pour suivre cette formation.

METHODOLOGIE ET MOYENS TECHNIQUES

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

EVALUATION

Une évaluation des connaissances sera proposée en fin de formation afin de valider l'ensemble des connaissances acquises.

RYTHME DE LA FORMATION

Formation proposée sur trois jours

TARIF DE LA FORMATION

390 euros pour les trois jours

FINANCEMENTS AU TITRE DE LA FORMATION CONTINUE OU RECONVERSION

MODALITES D'INSCRIPTION

DATES CURSUS 2022

03-04/10/2022 et 24/10/2022



- FORMATION LE LACHER PRISE DU MENTAL ET LE TRAVAIL SUR SOI GRACE A L'HYPNOSE

LIEU DE LA FORMATION :

Centre EPSSILAT, 29 rue du Pont st Jean, 24100 BERGERAC.

Toutes nos formations sont accessibles aux PSH

Pour toute information s'adresser à notre référent handicap :

Mme Bonnamy au : 05.53.27.77.03

Horaires : 9h/12h15 – 13h45/17h30 soit 7h par jour.

Les sessions sont limitées à 16 personnes.

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE - 3 JOURS – PRESENTIEL UNIQUEMENT

1^{er} jour :

Comprendre les processus de l'hypnose et donc ce qu'est l'hypnose.

Aborder les notions de Conscient, Inconscient et Subconscient.

2^{ème} jour :

Savoir se mettre en transe hypnotique.

Qu'est-ce qu'une transe et comment les exploiter ?

3^{ème} jour :

Travailler sur l'égo et le lâcher prise

Comment utiliser l'auto-hypnose pour son propre développement personnel ?