



Auto-hypnose & Ressourcement

Programme de la formation(*)

Les causes de la fuite d'énergie : quelle structure, quel effet, quels mécanismes sous-jacents

- Le stress, les peurs, le contrôle

L'énergie et les ressources

- Nature de ces ressources
- Comment y accéder et les entretenir

L'état de conscience modifié

L'esprit conscient - L'inconscient

L'auto-hypnose - But de l'auto-hypnose

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

Questions des stagiaires

3 techniques : Retrouver le l'énergie, de la confiance, de la sécurité, de la détente.

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

Formatrice

Valérie Siino

Pré-requis

Parler le français couramment.

Entretien avec la formatrice.

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

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

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



"Celui qui ouvre la porte d'une école,
ferme une prison"

Victor Hugo

Conditions pédagogiques

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

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 et sur quelles ressources s'appuyer pour entretenir son équilibre
- Comprendre les mécanismes qui procèdent de cette perte d'énergie.
- Mettre en œuvre 3 techniques d'auto-hypnose durant la formation pour se ressourcer,
- Etre capable de comprendre comment adapter les apprentissages 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.

