
Programme de Formation

Bases des techniques d'hypnose

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : E-learning

Contenu pédagogique



Public visé

Cette introduction aux techniques d'hypnose est ouverte à toute personne qui souhaite :

- découvrir une première pratique de l'hypnose dans un but personnel
- ou tester cette pratique avant de s'engager dans une formation longue
- ou poursuivre un apprentissage dans le cadre d'une formation de spécialisation.



Objectifs pédagogiques

L'action de formation a pour objet d'apprendre au Stagiaire à réaliser une séance d'hypnose simple. A l'issue de la formation, il est capable d'induire un état d'hypnose et de réaliser une séance en utilisant une suggestion, une métaphore, un ancrage.

- Découvrir les bases des techniques d'hypnose d'un point de vue théorique et pratique
- Disposer d'une vue d'ensemble des applications de l'hypnose
- Mettre en oeuvre les techniques et les savoir-faire permettant de dérouler une séance complète



Description

Programme

Alternance d'exposés théoriques, de démonstrations et de travaux pratiques supervisés

Notions de base et théorie

- Définitions : hypnose, autohypnose, hypnose appliquée à la relation d'aide
- Les 3 états : Conscient, Inconscient, Subconscient

Les applications professionnelles de l'hypnose

Techniques d'hypnose : les fondamentaux

- Inductions : entrée en transe / Sortie
- Techniques d'approfondissement
- Suggestions
- Métaphores
- Ancrages
- Récapitulatif d'une séance type

Travaux pratiques

Techniques d'hypnose : la pratique



Démonstrations et exercices

- Distance thérapeutique
- Entrée et sortie de transe
- Induction simple
- Escalier de relaxation
- Suggestions
- Métaphore
- Ancrage
- Apprentissage de l'autohypnose
- Récapitulatif d'une séance type

Mise en application pratique

L'organisme de formation s'octroie une marge de manoeuvre quant à l'organisation du programme dans le respect de son contenu global.

Prérequis

Le stagiaire doit savoir parler, lire et écrire couramment le français.

Modalités pédagogiques

Exposés théoriques
Exercices pratiques
Suivi individuel

Moyens et supports pédagogiques

Plateforme e-learning accessible 24/24h

- Support de cours
- Vidéos pédagogiques
- Devoirs écrits
- Suivi pédagogique : Whats App directement avec le formateur

Modalités d'évaluation et de suivi

Questionnaire en fin de formation
Enquête d'évaluation de la qualité de la formation
Attestation remise en fin de formation