



Centre de formation
WAKANDA

2024

Programme de formation

Introduction à l'hypnose

Centre de Formation
WAKANDA

INTRODUCTION A L'HYPNOSE : Hypnotise n'importe qui, n'importe où mais pas n'importe comment.

Objectifs (professionnels)

A l'issue de la formation, le bénéficiaire sera capable de :

- ✓ Explorer les freins et limites de l'hypnose
- ✓ Expérimenter comment son inconscient s'exprime à travers son corps.
- ✓ Comprendre de quelle manière, l'hypnose intervient dans le langage.
- ✓ Conscientiser les compétences existantes en pratique du langage hypnotique.
- ✓ Apprendre à détecter les signes de la transe.
- ✓ Initier une transe hypnotique par la focalisation.
- ✓ Développer une transe hypnotique en impliquant le libre arbitre.
- ✓ Utiliser son sens de l'observation pour amplifier la transe.
- ✓ Provoquer une relaxation physique et mentale par la suggestion.
- ✓ Amener de la relaxation physique et mentale chez l'autre.
- ✓ Explorer un endroit imaginaire pour développer un sentiment de protection et de sécurité
- ✓ Se libérer des idées fausses sur l'hypnose
- ✓ Conscientiser le potentiel de l'hypnose
- ✓ Sortir d'un état de transe
- ✓ Tester les différentes suggestions qui font sortir de la transe
- ✓ Savoir reconnaître une décharge émotionnelle sous hypnose
- ✓ Développer des phénomènes hypnotiques pour guider la transe
- ✓ Fabriquer un outil hypnotique pour amplifier les mouvements inconscients
- ✓ Induire un état de transe avec un pendule hypnotique
- ✓ Approfondir la transe avec la catalepsie
- ✓ Utiliser la catalepsie à usage thérapeutique

Présentation

Venez découvrir pendant un weekend complet les secrets de l'hypnose Ericksonienne. Comment la pratiquer et la vivre de manière ludique. L'hypnose a souvent été proposée à l'apprentissage uniquement aux corps de métiers liés à la santé. Aujourd'hui ce savoir s'ouvre à tous à travers un outil à utiliser au quotidien pour être plus à son écoute et se sentir bien dans sa vie.

Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation (présentiel)
Cette action a pour but (article L.6313-3) : Favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail.

Public

Ouvert à tous

Pré-requis

Cette formation est ouverte à toutes personnes maîtrisant la langue Française

Durée

Cette formation en présentiel se déroule en 14 heures sur 2 jours.

Horaires : 9h00 – 17h00

Dates : les 19 et 20 octobre 2024

Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 355,20 euros HT soit 444 euros TTC (taux de tva 20%) hors financement.

Cette formation est dispensée pour un coût de 435,20 euros HT soit 544 euros TTC (taux de tva 20%) avec financement.

Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque : la convention/ le contrat est signé ainsi que le questionnaire suivant rempli <https://forms.gle/hNkANDDDt2SBwG2d6>

Les délais d'accès à l'action sont de 3 jours.

Nombre de participants : min. 4, max. 16

Moyens pédagogiques, techniques et encadrement

Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : Méthode expérimentale et sensorielle : 70% de pratiques par l'expérience et 30% de savoirs théoriques à l'oral.

Outils pédagogiques : questionnaires, démonstrations, mises en situation (jeux de rôles), debriefs plénière.

Supports pédagogiques : powerpoint, transmission orale, livret de formation, mémo récapitulatifs.

Éléments matériels de la formation

Salle de formation : Notre salle de formation est équipée d'un écran de projection, d'un espace de restauration. Accès PMR.

Équipements divers mis à disposition : WIFI si nécessaire.

Documentation : Le formateur s'appuiera sur son cours (PowerPoint) affiché via un écran mis à disposition (télévision/vidéoprojecteur) au début de la formation.

Compétences des formateurs

Formation dispensée par Jennifer DIMLER, Formatrice pour adultes - Hypnothérapeute - Maître enseignante PNL - Coach ACC et Facilitatrice en Breathwork.

Elle est également spécialisée dans les accompagnements des personnes concernées par le TDAH. Elle anime régulièrement des ateliers sur l'attitude coaching, la communication efficace et l'écoute active. De plus, elle assure en France et en Suisse, la certification, les mentorings et supervisions des coachs professionnels assermentés ICF et des praticiens PNL, label INLPTA.

Contenu

MODULE 1 : Rencontre de l'hypnose avec soi (7 heures)

- *Introduction*
- *Les bases de l'hypnose Ericksonienne.*
- *Les effets de l'hypnose sur soi.*
- *Les rôles conscient versus inconscient.*
- *Dialogue avec son inconscient à travers le corps.*

MODULE 2 : Rencontre de l'hypnose avec l'autre (7 heures)

- *Initiation au langage hypnotique.*
- *Se mettre en autohypnose.*
- *Induire un état d'hypnose chez un volontaire.*
- *Fabrication et pratique d'un outil mystère pour induire une transe*
- *Conclusion*

Apprentissages à retirer

- Savoir comment utiliser l'hypnose de manière quotidienne, à l'aide d'une large palette d'outils immédiatement utilisables.
- Être en mesure de faire vivre des phénomènes hypnotiques à toute personne volontaire.
- Repartir avec une méthode pour pratiquer l'autohypnose

Suivi et évaluation

Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuille d'émargement
- Questionnaire écrit avant démarrage de la formation
- Exercices pratique de mises en situation
- Questions orales entre chaque pratique.

Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquisition des compétences)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Questionnaire oral au début
- Questionnaire écrit à la fin de la formation