

---

# 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