
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