



Programme de Formation

Organisation

Début :

Fin :

Durée : 7,00

Mode d'organisation :

Contenu pédagogique



Public visé

Tout public



Objectifs pédagogiques

Apprendre les techniques d'auto Hypnose pour l'autonomie

Mieux gérer le stress et les émotions, les addictions

Améliorer la concentration et le bien-être général



Description

1. Introduction à l'Autohypnose : Comprendre les principes de l'autohypnose et ses applications dans la gestion du stress et l'amélioration de la performance au travail.

2. Techniques de Gestion du Stress : Apprendre et pratiquer des techniques spécifiques pour réduire le stress, augmenter la concentration et améliorer le bien-être général.

3. Applications Pratiques : Intégrer l'autohypnose dans la routine quotidienne pour une meilleure gestion des émotions et des relations interpersonnelles.

Programme de la Journée :

Matinée

- 9h00 - 10h30 : Introduction à l'hypnose et à l'autohypnose
- Comprendre le stress et ses impacts sur le corps et l'esprit
- Techniques de relaxation de base
- 10h30 - 10h45 : Pause
- 10h45 - 12h00 : Exercices pratiques d'autohypnose
- Mise en place d'un ancrage positif pour réduire le stress

Après-midi

- 13h00 - 14h30 : Techniques avancées d'autohypnose pour la gestion du stress
- Exercices de visualisation pour améliorer la concentration et la performance
- 14h30 - 14h45 : Pause
- 14h45 - 16h00 : Applications pratiques dans le cadre professionnel
- Ateliers de simulation et d'exercices pratiques en groupe
- 16h00 - 17h00 : Plan de développement personnel
- Comment intégrer l'autohypnose dans la routine quotidienne
- Session de questions-réponses et retour d'expérience



Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour effectuer cette formation.



Modalités pédagogiques



Alternance entre théorie et pratique
Exercices supervisés en groupe et en individuel



Modalités et délais d'accès

Formation en présentiel avec des sessions planifiées.



Moyens et supports pédagogiques

Supports écrits
Power Point
Démonstrations pratiques
Exercices interactifs en groupe



Modalités d'évaluation et de suivi

Evaluations continues via exercices pratiques avec feedback personnalisé à chaque étape.



Information sur l'accessibilité

Accessible aux publics en situation de handicap sous réserve :

La personne désirant effectuer une formation à la sécurité doit être en pleine possession de ses capacités mentales et ne peut pas posséder de handicap pouvant amener une altération de la prise de décision. Concernant les handicaps physiques, ceux-ci doivent être traités au cas par cas en fonction des capacités de réalisation des personnes. La formation nécessite d'accomplir des gestes techniques et un handicap ne doit pas diminuer la possibilité de les réaliser. N'hésitez pas à nous contacter par mail pour plus d'informations et établir la possibilité de réaliser cette formation.



Profil du / des formateur(s)

Hypno praticien depuis 2018
Ancien Sapeur Pompier de Paris
Spécialisé en gestion du stress, arrêt du tabac, et développement personnel
Expériences variées dans différents contextes (consultations individuelles, ateliers de groupes...)