

HYPN●TEAM

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Réservez votre place sur

[HYPNOTEAM.ORG](https://hypnoteam.org)

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Notre formation “développement personnel” a pour but de rendre accessible les clés de l’auto-hypnose dans une démarche de résolution des problématiques de chacun dans la gestion du quotidien.

En somme, l’auto-hypnose vous permettra d’améliorer votre qualité de vie en agissant de manière autonome jour après jour.

À QUI S’ADRESSE-T-ELLE?

Elle s’adresse à toutes et tous sans limitation. A toutes celles et ceux souhaitant, de manière autonome, augmenter leur état de bien-être au quotidien (gestion des émotions, gestion de l’insomnie, du surpoids, des addictions...).

MOYENS DE PAIEMENT

- En auto-financement, règlement par virement, par chèque, en espèce
- Possibilité de faire financer par les organismes tels que FIFPL, AGEFIP...



PROGRAMME

JOUR 1

Qu'est-ce que l'hypnose ?
La transe hypnotique
Présuppositions de base
La relaxation
Training autogène de Schultz
Séance de relaxation sous hypnose
Verbalisation
L'induction standard
Suggestion et auto-suggestion
Méthode Coué
L'effet placebo
Suggestions

JOUR 2

Retour sur la veille
Les différentes inductions en auto-hypnose
Détermination d'objectifs
Séance d'hypnose (collective)
relaxation / confiance en soi
Séance d'auto-hypnose supervisée
Techniques psychocorporelle /les ancrages
Séance d'hypnose (collective)
Méthode introspective sous hypnose

