

# HYPN●TEAM

AUTO-HYPNOSE

Réservez votre place sur

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

## I. CONTEXTE PROFESSIONNEL

---

### OBJECTIF DE LA FORMATION

Permettre à toute personne d'acquérir les bases de l'auto-hypnose afin de devenir autonome dans la gestion de ses émotions, de son stress et de ses problématiques personnelles, en s'appuyant sur des techniques simples, efficaces et accessibles.

### PUBLIC VISÉ

Toute personne souhaitant améliorer son bien-être au quotidien, gérer ses émotions, réduire son stress ou avancer de manière autonome sur des problématiques personnelles. Aucun prérequis n'est nécessaire.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

#### **Intégrer**

L'auto-hypnose dans son quotidien de manière autonome  
Des routines personnalisées adaptées à ses besoins  
Une meilleure capacité d'adaptation face aux situations du quotidien



## II. DESCRIPTION DE LA FORMATION

---

### JOUR 1 MATIN

Qu'est-ce que l'hypnose : théorie et définition  
Les signes de transe  
Les différentes étapes

### JOUR 1 APRÈS-MIDI

Les inductions  
L'approfondissement

### EVALUATION DES ACQUIS

Entretien personnel à mi-stage et fin de stage  
en s'appuyant sur une grille d'observation.

### JOUR 2 MATIN

La dtérmination d'objectif  
La boucle de rétroaction  
Le plateau thérapeutique

### JOUR 2 APRÈS-MIDI

Les protocoles  
L'ancrage

### VALIDATION

Attestation de fin de stage



## III/ MOYENS DE LA FORMATION

---

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés et discussions en appuyant sur des expériences vécues  
Contrôle des connaissances assuré régulièrement tout au long du stage  
Tests théoriques informatisés et/ou écrits & tests pratiques  
Questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Mise en situation en salle  
Salle adaptée/établissement  
Moyens audiovisuels, appropriés aux sujets traités : diaporamas...

### RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Livret de formation

### MOYENS TECHNIQUES

Vidéoprojecteur  
Ordinateur connecté à internet  
Paperboard  
Tableau et marqueurs

## IV/ MODALITÉS D'INSCRIPTION ET INTERLOCUTEURS

---

**Inscription et Administration : Joan LOLLIA**  
*contact@hypnoteam.org*  
06 50 68 02 42

### INTERVENANTS PRESENTIS

**Xavier CLAUSSE**  
Licence STAPS, ancien directeur d'école

**Edouard CHERON**  
Hypnotiseur, psychomotricien

