

PROGRAMME DE FORMATION



LES TECHNIQUES DE L'AUTOHYPNOSE

Les Secrets de la Puissance de l'Esprit

OBJECTIFS DE LA FORMATION

PARTIE 1 – APPRENDRE L'AUTOHYPNOSE

- Comprendre la démarche de l'action intérieure et ses objectifs.
- Comprendre le fonctionnement de l'hypnose et de l'autohypnose.
- Apprendre et mettre en pratique des techniques d'autohypnose au moyen d'accompagnements audios conduisant progressivement vers l'autonomie.
- Développer des facultés de visualisation mentale.

PARTIE 2 – UTILISER L'AUTOHYPNOSE POUR DEVELOPPER SON POTENTIEL

- Utiliser l'autohypnose pour renforcer sa personnalité (image de soi et image du monde).
- Utiliser les états modifiés de conscience pour apaiser le stress, les émotions, les sources de somatisation et soulager les douleurs physiques.
- Apprendre les principes psychologiques du succès et développer le mental de la réussite.
- S'initier aux techniques de présence à soi-même.

PUBLIC CONCERNÉ

- Formation ouverte à tous

PEDAGOGIE

- Formation en e-learning comportant 7 modules.
- 40 vidéos de cours en ligne et cours écrits pour chaque thème.
- Nombreux supports audios destinés à faciliter l'apprentissage.
- Accès illimité pendant un an.
- Possibilité de poser vos questions par e-mail directement au formateur.

MODULE 1 – COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE L'AUTOHYPNOSE

L'objectif de ce premier module est de permettre au participant de disposer de notions concrètes sur la nature de l'hypnose, puis sur le fonctionnement de la pratique spécifique de l'autohypnose. Le participant découvrira aussi les clefs garantes de sa progression en matière d'apprentissage de cette voie d'action intérieure ainsi que vers ses objectifs.

Sont donc abordés les thèmes suivants :

La voie de l'action intérieure

Les différents états de conscience

Le fonctionnement de l'autohypnose

Les clefs de la réussite

MODULE 2 – APPRENDRE LES TECHNIQUES DE L'AUTOHYPNOSE

Dans ce module, le participant va apprendre les techniques nécessaires pour atteindre l'état d'autohypnose. Les enseignements sont accompagnés de séances audio guidées, dans le but de faciliter un apprentissage souple, progressif et de conduire progressivement le participant vers l'autonomie. Il sera également proposé un enseignement spécifique dont l'objectif est de dynamiser les facultés de visualisation du pratiquant :

La technique des couleurs

La flamme intérieure

L'absorption mentale

Les autosuggestions

Le réveil

La visualisation

MODULE 3 – CULTIVER ET RENFORCER SA PERSONNALITÉ

Le renforcement de la personnalité sera au cœur de ce module où seront proposées des techniques puissantes utilisant l'autohypnose destinées à améliorer l'image de soi et à lever des freins éventuels à sa propre réussite intérieure. Les relations avec autrui sont également abordées et le participant disposera de clefs concrètes pour favoriser sa communication au quotidien :

La personnalité

Un regard sur soi

L'image de soi

L'image du monde et le cadre de référence

La technique des écrans mentaux

Le magnétisme personnel et l'art de la sympathie

MODULE 4 – ÉMOTIONS ET SOURCES DE SOMATISATION

Au sein de ce module, le participant apprendra des pratiques efficaces pour cultiver l'apaisement émotionnel. Puis, sont étudiées des approches de l'autohypnose visant à apprendre à modifier ses comportements, à résoudre intérieurement les situations inachevées, ruptures et deuils et à désarmer des sources de somatisation :

La gestion du stress

La respiration consciente et les bandhas

La récapitulation

Les situations inachevées et les deuils

La technique de séparation

MODULE 5 – L'AUTOHYPNOSE ET LE CONTROLE DE LA DOULEUR

Dans ce module, nous étudierons comment utiliser l'autohypnose pour soulager les douleurs physiques ; une pratique déjà explorée par le psychiatre américain Milton Erickson, pionnier avant-gardiste et fondateur de l'hypnose moderne. Le participant apprendra trois techniques faciles utilisant des images simples à mettre en œuvre permettant de générer des analgésies :

Le cerveau et la douleur
La technique de l'étoile
La méthode de la cascade

La stimulation psycho-corporelle
L'auto-ancrage

MODULE 6 – PRENDRE LA ROUTE DU SUCCÈS

Maintenant que le participant dispose d'une gamme de pratiques variées lui permettant d'œuvrer sur lui-même à différents niveaux, ce module va lui proposer de s'intéresser aux mécanismes psychologiques permettant de favoriser la réussite des objectifs qu'il pourrait se donner et de mettre à contribution l'autohypnose pour créer en lui le meilleur état d'esprit possible pour les matérialiser :

La puissance d'un but déterminé
Les causes véritables des échecs
Dépasser les croyances limitantes

Les principes psychologiques du succès
Développer la réussite en soi

MODULE 7 – DÉCOUVRIR LES TECHNIQUES DE PRÉSENCE

Dans ce module, le participant aura l'opportunité de s'initier aux techniques de présence à soi-même. Ces pratiques, applicables aisément dans le quotidien de vie occidental, permettent de développer progressivement une forme de pensée perceptive, que l'on obtient en laissant davantage entrer les sensations en soi. Elles permettent donc de décharger de façon très opérative l'esprit de l'agitation mentale, favorisent la confiance en soi et facilitent l'acquisition d'une force tranquille :

Comprendre la notion de présence
Ressentir son corps dans l'immobilité
La présence corporelle dans le mouvement
Intégration des perceptions auditives

Intégration des perceptions visuelles
Pour aller plus loin...
Le mot de la fin

REMISE DES CERTIFICATS DE FORMATION

