

Durée

2 jours / 14 heures

Format

Réunion de groupe à distance

LES FONDAMENTAUX DE L'HYPNOSE

Equivalent Technicien Niveau I

Formation certifiante

Tarif

Individuel 589 €

Employeur/France Travail 736 €

JOUR 1

1- HISTOIRE ET DEFINITION DE L'HYPNOSE

- Hypnose clinique, hypnose de spectacle : différenciation
- L'hypnose à travers les âges : des origines à nos jours
- Définir l'hypnose : approche scientifique, approche thérapeutique

2- LES BASES NEUROPHYSIOLOGIQUES DE L'HYPNOSE

- Fonctionnement du cerveau sous hypnose : neuroscience et hypnose
- Les ondes cérébrales ; les différents états de conscience

3- LES APPROCHES ET COURANTS EN HYPNOSE

- Hypnose Ericksonienne
- Nouvelle hypnose, hypnose humaniste, hypnose spirituelle
- Auto-hypnose : initiation guidée à l'auto-hypnose

4- HYPNOSE ET RELATION D'AIDE

- Éthique et déontologie
- L'importance de l'écoute active et de l'empathie
- Poser l'objectif et border l'intention
- Accompagner et co-construire
- Démonstrations avec un(e) participant(e) volontaire
- Initiation à des techniques d'induction simples

JOUR 2

5- TECHNIQUES D'INDUCTION ET DE SUGGESTIONS

- Quelques techniques d'inductions rapides et lentes
- La suggestion directe et indirecte
- L'ancre
- Atelier pratique : Hypnose en duo
 - Apprendre à induire une transe
 - Ancrer un bon souvenir

6- HYPNOSE ERICKSONIENNE

- Les bases du Milton Model
- L'utilisation des métaphores
- Atelier pratique : Hypnose en duo selon ce modèle

7- HYPNOSE HUMANISTE

- Une conscience plus large et unifiée
- Utiliser les symboles
- Atelier pratique : Hypnose en duo selon ce modèle

8- HYPNOSE SPIRITUELLE

- Démonstration d'une technique simple et éthique

Cette formation de Technicien en hypnose (niveau I) vous initie aux bases théoriques et pratiques de l'hypnose : des techniques simples, accessibles et immédiatement utilisables.

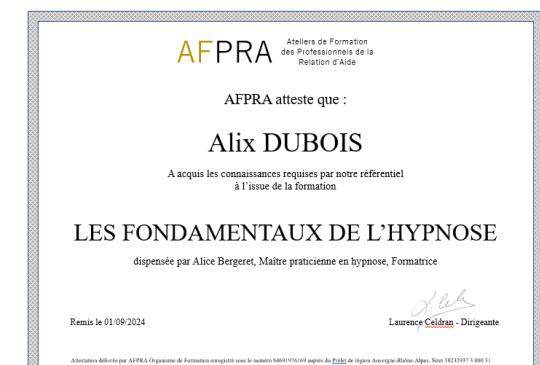
Vous apprendrez à accompagner une personne dans un état hypnotique, à formuler des suggestions adaptées et à utiliser les outils fondamentaux (inductions, métaphores de base, ancrage), dans une posture éthique et respectueuse.

À l'issue du parcours, vous serez capable de conduire de courtes séquences d'hypnose pour soutenir vos patients ou clients dans la gestion du stress, la régulation des émotions, la confiance en soi ou la préparation mentale.

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire est capable de :

- Expliquer ce qu'est l'hypnose, son fonctionnement et ses principales applications
- Différencier les différentes approches de l'hypnose (Ericksonienne, humaniste, etc.)
- Utiliser des techniques d'induction et de suggestions
- Adapter l'hypnose à des problématiques courantes comme la gestion du stress et des émotions
- Proposer un suivi approprié dans une démarche d'accompagnement holistique
- Pratiquer l'auto-hypnose et guider une personne dans une séquence d'hypnose
- Réaliser une séance d'accompagnement en respectant les principes d'éthique et de déontologie
- Développer une écoute active et empathique dans le cadre d'une relation d'aide



Public cible

Professionnel.les de la relation d'aide ou du développement personnel, coachs professionnels, coachs de vie, sophrologues, thérapeutes, enseignant.e.s, infirmier.e.s, travailleur.s.e social, personnes en reconversion dans la relation d'aide ou l'accompagnement.

Prérequis

Sur entretien téléphonique.

Modalités et délais d'accès

Pour suivre la formation : connexion à partir d'un ordinateur ou d'une tablette ; accès indispensable à un réseau internet et une boîte mail.

Accessible aux personnes en situation de handicap.

- personnes sourdes ou malentendantes avec logiciel de sous-titrage*
- personnes aveugles ou mal voyantes avec logiciel de lecture audio*

*équipements non fournis ; nous contacter pour plus d'informations

Formatrice

Alice BERGERET, Maître Praticienne certifiée par la Fédération Française d'Hypnose et des thérapies brèves, Coach, Fondatrice d'Hypnose 2.0. Contact : <https://www.coach-hypnose.org/>

Durée

2 jours / 14 heures

Format

Réunion de groupe à distance

Tarif

Individuel 589 €

Employeur/France Travail 736 €

LES FONDAMENTAUX DE L'HYPNOSE

Equivalent Technicien Niveau I

Formation certifiante**Méthodes mobilisées**

Réunion de groupe à distance via l'application zoom avec animation en direct par la formatrice

Exercices pratiques en duo

Support de présentation

Supports écrits (scripts, protocoles)

Supports audio de séances réelles

Assistance

En cas de besoin d'assistance technique ou pédagogique, le stagiaire peut faire appel à la référente pédagogique de la formation Madame Alice Bergeret. Contact : 06 12 17 65 33.

Modalités d'évaluation et attestationCette formation est une formation certifiante en hypnose :

Evaluation de votre pratique durant la formation

Evaluation finale sous forme de QCM* en ligne, niveau validé à 60% de bonnes réponses. Si validation : certificat d'acquisition des connaissances.

Attestation de suivi de formation remise après réalisation de la dernière évaluation.

Pour aller plus loin :

Vous pourrez ensuite poursuivre votre évolution grâce à des spécialisations en hypnose organisées par thématiques, idéales pour enrichir votre pratique et développer des compétences ciblées selon votre futur domaine d'accompagnement.

Ces modules avancés vous permettront d'approfondir les techniques d'hypnose, et de renforcer votre posture de praticien en hypnose.

Enfin, en continuant votre parcours, vous aurez l'opportunité d'accéder au niveau de maître-praticien en hypnose, un titre valorisant qui atteste d'une maîtrise approfondie et vous positionne comme un hypnothérapeute capable d'intervenir avec une expertise complète et professionnelle.