

Durée

2 jours / 14 heures

Format

Réunion de groupe à distance

Tarif

Individuel 589 €

Employeur/France Travail 736 €

LES FONDAMENTAUX DE L'HYPNOSE

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'ancrage
- 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 a pour but d'initier les participants aux fondamentaux de l'hypnose, en les sensibilisant à ses mécanismes et à son utilisation dans le cadre de la relation d'aide.

À travers une approche théorique et pratique, les participants découvriront comment l'hypnose peut être un outil efficace pour accompagner et soutenir des personnes en difficulté, tout en respectant les principes éthiques de la relation d'aide.

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

Aucun

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/>

Méthodes mobilisées

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

Support de présentation partagé et commenté

Sessions de questions-réponses

Ateliers pratiques d'hypnose en duo

Démonstrations et expérimentations

Modalités d'évaluation et attestation

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.

