

# HYPNOSE CONVERSATIONNELLE

**Public:** Professionnel médical, paramédical ou de santé.

**Durée:** 5 journées (35 heures)

**Tarif organisme financeur:**

300€ TTC / jour / personne

1 500€ TTC / jour / groupe de 10 salariés venant du même établissement

**Tarif financement particulier:**

220€/jour /personne

**Modalités d'évaluations:** mise en situation, questionnaire de satisfaction

**Méthodes mobilisées:** Présentiel, PDF téléchargeable, Théorie et pratique

**Prérequis:**

Avoir les connaissances de bases en anatomie et physiologie humaine

Avoir fait la formation de communication thérapeutique

**Objectif pédagogique:**

- Maîtriser les techniques d'hypnose conversationnelle dans la relation d'accompagnement
- Pratiquer des hyperfocalisations d'attention pour accompagner les consultants à des états de conscience modifiés facilitant la gestion du stress, des angoisses, de la douleur, la libération émotionnelle, l'activation de ressources passées ou de projection d'objectif futur, la réactivation de compétences autonomes non conscientes..
- Faire soi-même l'apprentissage de l'auto-hypnose dont les bénéfices sont la prise de distance émotionnelle tout en conservant son humanité d'accompagnant : un regain de confiance en soi, une meilleure gestion du stress, une amélioration du sommeil, une plus grande capacité de concentration, de présence, éviter le burn-out ou les états anxieux et améliorer sa créativité et la réalisation de soi professionnel.



# HYPNOSE CONVERSATIONNELLE

## Programme de formation:

### • Jour 1:

- L'induction, pourquoi et comment la mettre en place
- Exercices pratiques de 3 techniques d'induction pour initier l'état d'hyperfocalisation d'attention.
- La dissociation spatiale, pourquoi et comment la mettre en place
- Les différentes approches, conversationnelle ou hypnotique
- Exercices pratiques de 2 techniques de dissociation spatiale
  - Le lieu de sécurité réel, concret
  - Le lieu de sécurité imaginaire, construit

### • Jour 3:

- La dissociation temporelle, pourquoi et comment la mettre en place
- Exercices pratiques de dissociation dans le passé proche
- Exercices pratiques de dissociation dans le passé lointain (guérison de son passé ou activation de ressources passées)
- Exercices pratiques de dissociation dans le futur proche (projection ou activation de ressources futures)

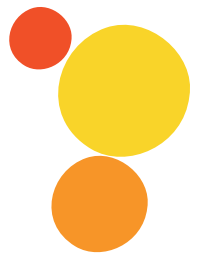
### • Jour 2:

- La dissociation corporelle, pourquoi et comment la mettre en place
- Exercices pratiques de 2 techniques de dissociation corporelle :
  - Le recadrage physique
  - La catalepsie ou lévitation
- Exercices pratiques de 2 techniques complémentaires de dissociation corporelle
  - La réification
  - L'hypno-analgésie
- Travailler avec les ancrages sensoriels (kinesthésique, auditif, olfactif) pour renforcer les bénéfices de la transe hypnotique.

### • Jour 4:

- La dissociation émotionnelle, pourquoi et comment la mettre en place
- Exercices pratiques de dissociation émotionnelle :
  - La mise en sécurité personnelle
  - La réification émotionnelle
- Exercices pratiques de dissociation émotionnelle :
  - La libération symbolique de l'émotion
- Apport, apprentissage et cadre de la pratique de l'auto-hypnose au quotidien : gestion des émotions, de la douleur, capacité de discernement, prise de recul, présence à nous-même et aux autres...

# HYPNOSE CONVERSATIONNELLE



- Jour 5:
- Révision des différentes notions et remise à niveau
- Echanges de groupe sur les pratiques réalisées
- Etude de cas et mise en pratique
- Réponses aux questions
- Evaluation des acquis
- Evaluation de la formation

