

HYPNOSE CONVERSATIONNELLE

Formatrice : Rozenn Perousel

Public : Professionnel médical, paramédical ou de santé.

Durée : 64 heures

Tarif organisme financeur :

2 400€ / personne

8 500€ / groupe de 8 salariés venant du même établissement

Tarif financement particulier :

1 520€ /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.

Objectif pédagogique :

Maitriser 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.




Programme de formation :

• Jour 1 : 9h00-12h30 / 14h00-17h30

- Qu'est-ce que l'état hypnotique ou l'état modifié de conscience
- Reconnaître et appréhender les différents états de conscience de l'interlocuteur
- Prendre conscience de l'impact psychologique, émotionnel et physique de la communication dans la relation d'aide et le déploiement de la communication thérapeutique en milieu médico-social.
- Décoder tous les leviers de la communication thérapeutique et par extension de l'hypnose conversationnelle - Envoyer et Recevoir pour créer un échange équilibré
- SAVOIR FAIRE : compréhension et points d'action sur les langages verbaux, para-verbaux et non verbaux

• Jour 2 : 9h00-12h30 / 14h00-17h30

- SAVOIR ETRE : recevoir les informations que nous transmet l'interlocuteur consciemment et inconsciemment.
- Utiliser sa sensorialité (VAKO) et l'écoute active dans L'ÉCHANGE RELATIONNEL.
- Activer les neurones miroirs pour créer l'alliance dans la relation.
- Mettre en place des outils de recentrage pour garder une posture professionnelle d'accompagnant équilibrée.
- Utiliser les bénéfices de la communication thérapeutique pour éviter l'épuisement de l'accompagnant.
- Étendre les outils de communication thérapeutique à la pratique de l'hypnose conversationnelle. Introduction aux notions d'induction hypnotique et de dissociation.
- Définition des différentes techniques de dissociation : spatiale, corporelle, temporelle et émotionnelle.



- Jour 3 : 9h00-12h30 / 14h00-17h30

- Initiation aux techniques de dissociation spatiale : trouver la sécurité à l'intérieur de soi plutôt que de la chercher à l'extérieur (technique de base et variantes, pratique collective et individuelle).
- Utiliser la respiration comme technique d'induction et/ou comme technique hypnotique.

- Initiation aux techniques de dissociation temporelle pour aller chercher des ressources ou libérer des blocages, dans son passé, ou son futur.
- Initiation à la dissociation corporelle : comprendre la notion de douleur, et d'inconfort physique et en modifier la perception par l'activation des capacités inconscientes du consultant.

- Jour 4 : 9h00-12h30 / 14h00-17h30

- 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 5 : 9h00-12h30 / 14h00-17h30

- 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 6 : 9h00-12h30 / 14h00-17h30

- 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 8 : 9h00-12h30 / 14h00-17h30

- Révision des différentes notions et remise à niveau
- Échanges de groupe sur les pratiques réalisées
- Étude de cas et mise en pratique
- Réponses aux questions
- Évaluation des acquis
- Évaluation de la formation

• Jour 7 : 9h00-12h30 / 14h00-17h30

- 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...