

# Les bases de l'hypnose.

**Durée : 4 jours**

Cette formation à l'hypnose est résolument pratique: de nombreux exercices seront proposés après démonstration par l'enseignant.

Dès le début de la formation, les stagiaires apprennent et mettent en pratique les différents stades et composants de l'hypnose.

La théorie fait partie de cette formation, seules des bases solides permettront aux stagiaires de progresser bien au delà de la formation elle-même.

## Objectif :

**Connaissances :** *acquérir les connaissances permettant d'utiliser l'hypnose de façon autonome et de progresser au delà de la formation.*

**Améliorer sa manière de communiquer en intégrant les structures linguistiques de l'hypnose à sa communication quotidienne.**

**Compétences :** *apprendre à faire. Mettre une personne en transe hypnotique, l'auto-hypnose.*

- A quoi sert l'hypnose.
- Que peut-on faire avec l'hypnose, exemples pratiques.
- Hypnose : un peu d'histoire : « L'hypnose avant l'hypnose ».
- Hypnose moderne.
- Les différentes écoles d'hypnose.
- Relaxation progressive - Hypnose: le logos, le corps et l'esprit - [exercice].
- Travail personnel «exercice chez soi ».Hypnose: le logos, le corps et l'esprit.
- Hypnose : Les présupposés.
- Capacités à développer pour la transe.
- Séance d'hypnose : déroulement.
- Hypnose éricksonienne : grandes lignes. Milton Erickson.
- Accompagnement éricksonien dans un souvenir agréable - [exercice].
- Travail personnel «exercice chez soi ». *Accompagnement éricksonien dans un souvenir agréable.*
- Hypnose et manipulation : l'éthique
- Acceptation/suggestion/réalisation en hypnose éricksonienne.
- La voix : utilisation en hypnose de sa voix.
- Indicateurs externe de la transe hypnotique. [exercice].
- L'induction (généralité) : Différentes formes d'induction.
- Phase préalable à l'induction : le cadrage : [exercice].
- Sortie de la transe hypnotique.
- Créer les conditions de confort et bien être: [exercice].
- Suggestions simples
- L'induction par concentration sensorielle(VAKO)e: [exercice].
- Accompagnement par concentration sensorielle, travail personnel.
- The dream machine – booster ses chances de réussite avec l'hypnose.
- Induction par un lieu de sécurité : [exercice].

A l'issu de cette formation les personnes qui le souhaitent pourront intégrer le niveau supérieur : le praticien en hypnose.

**Déroulement :** Pré requis: aucun

Cette formation se déroule sur deux mois afin de laisser du temps pour intégrer les apprentissages et s'entraîner.