

# Auto-hypnose Niveau I.

## Programme.

On nous a livré un cerveau extraordinaire sans nous dire comment nous en servir...

Les neurosciences nous disent comment notre cerveau fonctionne... l'hypnose et l'autohypnose nous disent comment l'utiliser... c'est la notice qui nous a fait défaut !

Les autres au début puis nous-même avons mis dans notre cerveau des programmes d'action, certains sont excellent et d'autres catastrophiques. Comment changer cette auto-programmation.

- Savez-vous que vous fabriquez un puissant anti-douleur : les endorphines.
- Savez-vous que vous fabriquez vous-même l'hormone du bonheur : la dopamine.
- Savez-vous que vous fabriquez-vous-même un antidépresseur : la sérotonine.

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

### Objectif :

**C**onnaissances : *acquérir les connaissances permettant d'utiliser l'autohypnose de façon autonome et de progresser au-delà de la formation.*

**A**méliorer sa manière de communiquer avec soi-même en intégrant les structures linguistiques de l'hypnose.

**C**ompétences : *apprendre à pratiquer l'autohypnose... à se mettre soi-même par soi-même et pour soi-même en hypnose.*

- Qu'est-ce que l'hypnose ? Qu'est-ce que l'autohypnose ?
- A quoi sert l'hypnose/l'autohypnose ?
- Que peut-on faire avec l'hypnose, l'autohypnose exemples pratiques ?
- Les différentes auto-inductions.
- Les autosuggestions.
- Différentes auto-inductions.
- Autohypnose et douleur.
- Autohypnose et stress.
- Autohypnose et bien-être.

Le but de cette formation est aussi de vous permettre d'être autonome en autohypnose et donc de pouvoir adapter l'autohypnose à vos besoins futurs.

Pré-requis : aucun.

Durée : 2 jours soit 13h30

Tarif :

Particuliers : 200 euros TTC

Professionnels : 200 euros HT\*

A l'issue de cette formation les personnes qui le souhaitent pourront intégrer la formation technicien en hypnose (8 jours).