



Quercy
Prévention
Contrôles et formations

Préparation mentale : optimisation de ses capacités par le biais de l'hypnose

Descriptif : L'hypnose aujourd'hui est rentrée, de nouveau, dans les mœurs et même en médecine jusqu'à des opérations lourdes. Cette technique naturelle, que nous avons tous en nous, permet dans un premier temps de mieux se connaître, puis de se maîtriser et enfin de se reprogrammer mentalement vers l'optimisation de ses capacités.

Méthodes pédagogiques : méthodes participative, interrogative, démonstrative, applicative.

Les différentes méthodes d'hypnose, eriksonienne, classique, régression... Techniques et maîtrise de 3 champs de communication (verbal, non verbal, para verbal).

Durée : 2 jours soit 14h de formation en présentiel.

Public : Salariés.

Compétences visées : le mieux-être des salariés ou pour les aider à combattre des freins inconscients. Travail sur la gestion du stress, la prise de parole en public, la relaxation, l'optimisation des capacités.

Organisation : De 4 à 12 stagiaires.

Modalités d'évaluation : Évaluation individuelle de fin de formation.



PROGRAMME DE FORMATION

Journée 1 :

1. Prise de contact et briefing sur la définition de l'hypnose et de son origine
2. Analyse des points à développer chez chaque participant
3. Exercices de cohésion du groupe

Journée 2 :

4. Transmission des techniques d'induction
5. Mise en pratique
6. Séances de relaxation par l'hypnose
7. Induction sur les améliorations de chaque participant
8. Transmission de l'autohypnose