



PROGRAMME DE LA FORMATION AUTOHYPNOSE

Objectifs

La formation en auto-hypnose vise à doter les participants des compétences et des connaissances nécessaires pour utiliser l'hypnose sur eux-mêmes de manière autonome.

Les objectifs principaux sont généralement les suivants :

- Compréhension des principes de l'hypnose :
 - Démystifier l'hypnose et comprendre son fonctionnement.
 - Différencier l'hypnose de spectacle de l'hypnose thérapeutique.
 - Comprendre les différents états de conscience.
- Maîtrise des techniques d'induction :
 - Apprendre à induire un état de transe hypnotique.
 - Découvrir et pratiquer différentes techniques d'induction (relaxation, visualisation, etc.).
 - Apprendre à approfondir l'état de transe.
- Utilisation des suggestions :
 - Comprendre le fonctionnement des suggestions hypnotiques.
 - Apprendre à formuler des suggestions efficaces et personnalisées.
 - Utiliser les suggestions pour atteindre des objectifs personnels.
- Applications pratiques :
 - Apprendre à utiliser l'auto-hypnose pour gérer le stress, l'anxiété, la douleur, etc.
 - Développer des techniques pour améliorer le sommeil, la concentration, la confiance en soi, etc.
 - Explorer les possibilités d'utilisation de l'auto-hypnose pour le développement personnel.
- Autonomie et pratique :
 - Devenir autonome dans la pratique de l'auto-hypnose.
 - Apprendre à créer ses propres protocoles d'auto-hypnose.
 - Intégrer l'auto-hypnose dans sa routine quotidienne.

Prérequis

Pas de prérequis

Public

La formation auto hypnose à toute personne âgée d'au moins 16 ans.

Bien que l'auto-hypnose soit généralement considérée comme sûre et bénéfique, elle est déconseillée dans certaines situations:



- Troubles psychotiques graves : les personnes atteintes de schizophrénie, de trouble bipolaire non stabilisé ou d'autres troubles psychotiques majeurs devraient éviter l'auto-hypnose. L'altération de la réalité et la confusion mentale associées à ces troubles peuvent être aggravées par l'hypnose.
- Troubles dissociatifs : les personnes souffrant de troubles dissociatifs de l'identité ou d'autres troubles dissociatifs peuvent être plus vulnérables aux effets de l'hypnose, ce qui pourrait entraîner des complications.
- Épilepsie non contrôlée : les personnes atteintes d'épilepsie dont les crises ne sont pas maîtrisées par un traitement médical devraient éviter l'auto-hypnose, car elle pourrait potentiellement déclencher des crises.
- Troubles de la personnalité limite : les personnes avec un trouble de personnalité limite ont une moins bonne gestion de leurs émotions. L'auto hypnose peut déstabiliser les personnes ayant ce trouble.
- Traumatismes non résolus : si vous avez vécu des traumatismes importants, il est préférable de consulter un professionnel de la santé mentale avant de pratiquer l'auto-hypnose. L'hypnose peut parfois faire remonter des souvenirs traumatiques refoulés, ce qui peut être difficile à gérer sans accompagnement professionnel.

Précautions importantes :

- Si vous avez des antécédents de troubles mentaux, consultez toujours un professionnel de la santé mentale avant de pratiquer l'auto-hypnose.
- Si vous ressentez des effets secondaires indésirables pendant ou après une séance d'auto-hypnose, arrêtez immédiatement et consultez un professionnel.

En résumé, l'auto-hypnose est un outil puissant, mais il est essentiel de l'utiliser de manière responsable et en tenant compte de ses limites.

Durée

La durée de la prestation est de 9 heures ; elle se compose de 4h30 heures d'entretiens personnalisés et 4h30 heures de travail personnel entre les séances.

Les entretiens sont menés par une formatrice expérimentée en certifiée en hypnose. Le travail de recherche est basé sur des supports et des outils fournis par la formatrice. Un rapport de synthèse est remis en fin de prestation

La prestation se déroule sur un à deux mois. Les rendez-vous sont définis en accord avec le bénéficiaire, selon des besoins et ses contraintes personnelles et professionnelles.



Déroulement du Programme

La formation comprend trois phases sous la conduite du prestataire. Le temps consacré à chaque phase est variable selon les actions conduites pour répondre au besoin de la personne.

Une phase préliminaire a pour objet de :

- D'analyser la demande et le besoin du bénéficiaire,
- De définir conjointement les modalités de déroulement de la formation.

Une phase d'investigation permet au bénéficiaire :

- D'expérimenter différentes techniques d'hypnose de façon guidée puis autonome
- D'apprendre et d'intégrer des outils dans son quotidien

Une phase de conclusion permet au bénéficiaire de :

- S'approprier les résultats détaillés de la phase d'investigation,
- Mesurer et analyser les avancées effectuées durant la formation
- Recevoir un compte rendu personnalisé du travail effectué pendant la formation

Modalités pédagogiques, moyens et outils utilisés

La formatrice peut utiliser les outils et techniques suivantes pour accompagner le bénéficiaire de la formation auto hypnose :

- Questionnaire d'auto-évaluation
- Tests de réceptivités
- Techniques guidées d'induction hypnotique
- Apports théoriques sur les thèmes de l'hypnose, l'auto hypnose, de la psychologie, du développement personnel, de la communication
- Protocoles d'hypnose thérapeutique
- Guide pour la réalisation de séances d'auto hypnose
- Rédaction d'un compte rendu

Modalités d'évaluation

Afin de mesurer les acquis du bénéficiaire le formateur reprend à la fin de la formation les objectifs définis au début du bilan et en évalue avec le bénéficiaire les avancées et acquisitions.

Le bénéficiaire doit émarger une feuille de présence à chaque rencontre.

Au cours de la formation un document de synthèse est rédigé. Dans ce document sont notées les avancées du bénéficiaire et évaluées l'atteinte des objectifs définis au début du bilan.

A l'issue du bilan le bénéficiaire répond à un formulaire d'évaluation de la prestation

EI DUPUY Florence
ACCOMPAGNEMENT
06.63.69.95.08 florencedupuy@gmail.com
<https://hypnotherapeute-tours.fr/>



Six mois après la fin de la prestation, un entretien téléphonique sera réalisé, pour mesurer l'évolution du plan d'actions. Cet entretien sera d'une durée de 20 minutes.

Les remarques des bénéficiaires sont consignées dans un tableau de suivi des évaluations dans le but de mettre en place de façon continue des actions correctives.

Modalités et Délai d'accès

La durée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation est estimée entre une et quatre semaines. Le planning des séances sera établi conjointement entre le bénéficiaire et la consultante.

Un devis est transmis par mail sur demande suite au rendez-vous d'information. Le rendez-vous d'information pourra être demandé par mail, téléphone ou via le formulaire de contact disponible sur le site internet. Le rendez-vous d'information se déroulera en présentiel ou en distanciel.

Accessibilité

Les moyens techniques, matériels et humains de la prestation pourront être adaptés aux publics en situation de handicap. Les locaux sont adaptés pour recevoir les personnes à mobilité réduite. En cas de besoin, une réorientation vers l'un de nos partenaires, pourra vous être proposée.

Tarif

Le tarif de la formation autohypnose est de 675 euros TTC

Financement

Actuellement financement personnel

Courant 2027 la formation sera certifiée QUALIOPI et les possibilités de financement seront élargies : plan de développement des compétences, OPCO, France Travail, ...

Contact

Florence Dupuy - 06.63.69.95.08 - florencedupuy@gmail.com
<https://hypnotherapeute-tours.fr/>