



## Formation hypnose et développement personnel

### Pré-requis:

Formation destinée à tout public non formé à l'hypnose.

**Dates: Voir site**

### Objectifs:

- o Faire connaissance avec l'hypnose
- o Apprendre les techniques hypnotiques de base utiles en développement personnel via l'hypnose.
- o Apprendre à observer et à s'observer (langage non verbal, signe de transe...)
- o Savoir gérer un événement anxiogène ou un stress
- o Savoir optimiser sa mémoire ou sa concentration
- o Formation réservée aux non médicaux que l'hypnose intéresse pour raisons professionnelles (sportifs, enseignants, intervenants divers sujets au stress...) ou dans cadre d'un développement personnel.

**Durée/horaires:** 3 jours (un module) ; De 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

**Programme:** voir fiche annexe

**Délais et modalités d'accès:** 1 mois après entretien et/ou échange téléphonique pour cibler vos besoins

**Modalités:** Formation présentielle

**Tarifs:** 480 €

**Contacts:** par mail [doublelien@gmail.com](mailto:doublelien@gmail.com)

via la page formation de notre site : [www.doublelien.fr](http://www.doublelien.fr) (inscription, CGV, règlement intérieur)

par téléphone : 06 20 63 37 81

**Par courrier:** Cécile COLAS-NGUYEN (DOUBLE LIEN), 28 Allée des cerisiers 67500 HAGUENAU

### Moyens pédagogiques:

- o Cours théoriques (support vidéo-informatique)
- o Exercices pratiques par petits groupes de trois apprenants supervisés par la formatrice
- o Exercices pratiques de mise en situation adaptés à la profession de chacun (filmés et commentés en groupe)(caméscope + micro-cravate)- Transats- Petit matériel divers.
- o Démonstrations
- o Bibliographie consultable sur place
- o Documents fournis sur support papier ou clé usb

### Modalités d'évaluation:

Le contrôle de connaissances s'effectue par le biais d'une évaluation continue des compétences du stagiaire au cours des exercices pratiques et des vidéos de supervision ainsi que sur une présentation de cas clinique (si possible vidéo) à l'issue de la formation. Une attestation de fin de stage et un reçu seront remis à l'issue de la formation.

**Evaluation des connaissances initiales** (AVANT) et des connaissances acquises à l'issue de la formation (APRES) par un questionnaire AVANT/APRES adapté à chaque type de formation selon les objectifs pédagogiques visés. (voir exemple en annexe I)

### Evaluation de la formation « à chaud »

Chaque action de formation (chaque session) est évaluée « à chaud » en fin de formation par un abaque (voir en annexe II) assorti d'une question ouverte.

Evaluation de la formation « à froid » :

Après 3 mois, les stagiaires sont invités à répondre à un bref questionnaire qui permet de déterminer si la formation a permis une amélioration de la pratique professionnelle dans la continuité.

**Lieu de formation:** 28 Allée des cerisiers 67500 HAGUENAU ou sur site en intra

**Accessibilité:** Registre d'accessibilité disponible sur demande



**Financement :** Organisme de formation référencé ANDPC, FIF-PL, Datadock et Qualiopi (au titre de la formation)



**Libéaux:** renseignez-vous auprès de votre fond d'assurance formation (FIF-PL etc...)

**Salariés:** renseignez-vous auprès de votre employeur



Certaines de nos formations sont éligibles au DPC (tant qu'elles correspondent aux orientations nationales) (voir votre compte andpc: <https://www.agencedpc.fr/>)



## Formation hypnose et développement personnel

### Pré-requis:

Formation destinée à tout public non formé à l'hypnose.

**Dates: Voir site**

### Objectifs:

- o Faire connaissance avec l'hypnose
- o Apprendre les techniques hypnotiques de base utiles en développement personnel via l'hypnose.
- o Apprendre à observer et à s'observer (langage non verbal, signe de transe...)
- o Savoir gérer un événement anxiogène ou un stress
- o Savoir optimiser sa mémoire ou sa concentration
- o Formation réservée aux non médicaux que l'hypnose intéresse pour raisons professionnelles (sportifs, enseignants, intervenants divers sujets au stress...) ou dans cadre d'un développement personnel.

**Durée/horaires:** 3 jours (un module) ; De 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

## Programme:

### Module 1:

- Présentation générale de l'hypnose: historique et connaissances actuelles du phénomène (de l'hypnose traditionnelle (de scène) à l'hypnose ericksonienne et médicale)
- L'hypnose dans une démarche personnelle
- Faire connaissance avec l'hypnose
- Principes de l'idéo-dynamisme (lévitation, catalepsie...), tests d'hypnotisabilité
- Définition de la transe
- Techniques d'induction et d'auto-induction
- Le langage hypnotique (verbal) et la dissociation
- Apprendre à observer et à s'observer (langage non verbal, signes de transe...)
- Utiliser l'auto-hypnose:
  - pour préparer un examen, une intervention chirurgicale, un accouchement
  - pour combattre le trac
  - pour gérer le stress
  - pour optimiser mémoire et concentration...

**Financement :** Organisme de formation référencé ANDPC, FIF-PL, Datadock et Qualiopi (au titre de la formation)



**Libéaux:** renseignez-vous auprès de votre fond d'assurance formation (FIF-PL etc...)

**Salariés:** renseignez-vous auprès de votre employeur



Certaines de nos formations sont éligibles au DPC (tant qu'elles correspondent aux orientations nationales) (voir votre compte andpc: <https://www.agencedpc.fr/>)