

## L'Auto-Hypnose: Un outil simple vers l'autonomisation de soi

---

**Textes de référence** : Fiche hypnose 2016 Ministère des Affaires Social et de la Santé

**Mots clés associés** : Auto-Hypnose, développement personnel, activation de ressources, gestion des émotions, ancrages, recadrage, communication...

**Public** : L'utilisation de l'Auto-Hypnose est profitable à chaque individu en quête d'une réalisation personnelle (exception faite des personnes présentant des troubles psychotiques, du fait de l'utilisation des techniques dissociatives).

**Durée de la formation** : Deux Jours

**Cout de la formation** : 600 euro pour le séminaire de Deux Jours pour les libéraux et les particuliers pour les entreprises ou les établissements de santé demander un devis à [contact@akordense.com](mailto:contact@akordense.com)

### Contexte

---

La formation « L'Auto-Hypnose : Un outil simple, vers l'autonomisation du Soi », afin de se montrer complète et efficace, s'articulera sur deux pans : la théorie et surtout la pratique. L'objectif est de parvenir à une autonomisation de la personne dans la gestion de ses séances, dans la manière d'aborder ses différentes problématiques, et dans l'utilisation des différents outils hypnotiques.

La récurrence des tests de modification d'état de conscience et de connexion à l'inconscient permet d'apprivoiser, de se familiariser avec l'état hypnotique et d'en tirer les bénéfices dans la vie quotidienne et professionnelle. Le mieux-être du salarié étant en ligne de mire, les effets sur la vie de l'entreprise sont dès lors multiples.

### Objectifs pédagogiques de la formation

---

#### ■ ■ ■ ■ ■ Acquisition des prédicats de l'Hypnose

- Approche et familiarisation avec les prédicats, le jargon et les techniques de l'Hypnose.
- Établir une communication efficace avec l'inconscient.

Axes de Contenu :

- Définition et utilisation du « parlé » hypnotique
- Tour d'horizon d'outils issus de la P.N.L. : «les Sous-Modalités » et le « VAKOG »

Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

**Akordense**

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal



## ■ ■ ■ ■ ■ Les Inductions

- Apprendre à décaler son état de conscience
- Trouver les techniques les plus efficaces pour soi

Axes de Contenu :

- Connaissance puis expérimentation de six inductions
- Création de phénomènes hypnotiques
- Utilisation des « Ancrages »

## ■ ■ ■ ■ ■ Préparation et Recadrages

- La Découverte d'Objectif (D.O)
- Le protocole du « Recadrage »

Axe de contenu :

- Les 8 points préparatifs d'une séance d'Auto-Hypnose
- Le recadrage en 6 points

## Les méthodes pédagogiques

---

- Apports théoriques et méthodologiques
- Expérimentation personnelle
- Analyse de l'expérience/Débriefing

## Programme et durée de la formation

---

Cette formation se déroule sur 2 jours :

<b>1<sup>er</sup> jour</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Communiquer avec Soi :<ul style="list-style-type: none"><li>• Comment dialoguer avec son inconscient</li><li>• Du fonctionnement de deux outils de la P.N.L.</li></ul></li><li>➤ Inductions et phénomènes hypnotiques :<ul style="list-style-type: none"><li>• 6 inductions pour parvenir à un E.M.C.</li><li>• Signaling et « lévitation » du bras</li><li>• Ancrage</li></ul></li></ul>
----------------------------	---



Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

**Akordense**

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal

2 <sup>ème</sup> jour	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ La détermination/Découverte d'objectif</li><li>➤ Le Recadrage<ul style="list-style-type: none"><li>• La fonction positive</li><li>• Le Recadrage par fusion symbolique</li><li>• Le recadrage en 6 points</li></ul></li></ul>
-----------------------	---

### Responsables pédagogiques (ou intervenants)

---

**M. Olivier CAMILLE**

Hypno thérapeute, Praticien en P.N.L.

