



MODULE 2

PRATICIEN -

GESTION DU STRESS ET DES ANGOISSES

Durée : 3 jours

Modalité : En présentiel

Formateur : Sandrine Daniel, maître en hypnose

Lieu : Lançon-Provence – Grans – Salon de Provence

Tarif : 1 000.00 €

Prérequis : Avoir suivi le module 1

Objectifs du module :

- Approfondir les théories qui sous-tendent l'hypnose
- Mener une anamnèse complète
- Être capable d'utiliser des techniques variées d'hypnose
- Découvrir et appliquer des techniques de gestion du stress et des angoisses

Programme de Formation

I. Théorie

- A. La carte du monde
- B. Les croyances limitantes / les croyances aidantes
- C. Les émotions
- D. Les valeurs, l'estime de soi et la confiance en soi

II. Schéma d'une hypnose (niveau 2)

- A. L'anamnèse
- B. Le protocole
- C. Les suggestions post-hypnotiques (SPH)
- D. La futurisation
- E. L'intégration
- F. La sortie de l'état hypnotique
- G. Feedback

III. Gestion du stress et des angoisses

- A. Théorie et physiologie du stress

Protocoles du module :

- Estime de soi
- Ligne du temps
- L'enfant intérieur
- Calmer le corps et l'esprit par la respiration hypnotique
- L'autohypnose
- Gestion des émotions
- Nettoyage de printemps