



## **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