

HYPNOSE THERAPEUTIQUE

# Formation continue Autohypnose

Utiliser des outils d'autohypnose et de relaxation  
au quotidien selon le besoin



# Formation Continue - L'autohypnose

Enseignée par Maha Lahode Formatrice BFFA et Hypnothérapeute en hypnose thérapeutique et médicale

## OBJECTIF

A la fin de la formation les participants seront en mesure d'utiliser des outils d'autohypnose et de relaxation au quotidien selon le besoin.

Temet Nosce vous propose des modules de 2 jours sur des thématiques précises afin de développer et d'affiner vos connaissances.

### Objectifs spécifiques

Définir l'état hypnotique  
Définir la suggestibilité  
Introduire les mécanismes des émotions et leurs impacts sur le plan comportemental  
Décrire l'impact des émotions sur le système de croyance  
Introduire et différencier le conscient et l'inconscient basée sur la psychanalyse, les thérapies comportementales et cognitives  
Nommer la théorie du cerveau triunuc (Mc Lean)  
Citer les bienfaits et les indications à l'auto-hypnose  
Expliquer le mécanisme des suggestions et leurs impacts sur le comportement  
Identifier les besoins et rédiger les suggestions adéquates  
Utiliser et appliquer l'autosuggestion  
Appliquer une méthode d'autosuggestion (self-talk, R. Harte)  
Appliquer une technique de détente neuro-musculaire (Watkins)  
Appliquer une technique de respiration (NGH)  
Appliquer une technique de relaxation progressive (NGH)  
Appliquer 3 méthodes d'autohypnose (Coué, Lahode, B. Erickson)  
Modifier les techniques d'autohypnose selon le besoin (douleur, confiance, sommeil, estime de soi, préparation à un examen, stress)

2 journées ou 4 soirées

16 heures en classe

Prix : CHF 470.-

Lieu : Temet Nosce

Pré-requis: Aucun

CETTE FORMATION ABOUTIT À UNE  
ATTESTATION D'HEURES AINSI QU'UN  
CERTIFICAT DE FORMATION

ÉCOLE ACRÉDITÉE 

Plus d'informations et  
inscriptions sur notre site:  
[www.temet-nosce.ch](http://www.temet-nosce.ch)

### Enseignement

Une facilité d'apprentissage grâce aux méthodes actives basées sur la pédagogie de découverte et inversée accessibles et adaptées aux participants. Un encadrement est assuré dans la progression didactique pour transférer les acquis dans la pratique. Le nombre de participants est limité afin d'optimiser un enseignement de qualité.