



FORMATION CONTINUE

Autohypnose

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



MÉTHODE
THÉRAPEUTIQUE

Autohypnose

FORMATION CONTINUE

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

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 croyances
- Introduire et différencier le conscient et l'inconscient basé sur la psychanalyse, les thérapies comportementales et cognitives
- Nommer la théorie du cerveau triunique (Mc Lean)
- Citer les bienfaits et les indications de l'autohypnose
- Expliquer le mécanisme des suggestions et leurs impacts sur le comportement
- Identifier les besoins et rédiger les suggestions
- Appliquer au moins 4 méthodes d'autohypnose

DURÉE	2 journées ou 4 soirées 16 heures en classe
LIEU	Temet Nosce • Genève
PRÉ-REQUIS	Aucun

ATTESTATION DÉLIVRÉE

Cette formation est reconnue comme formation continue par l'ASCA et aboutit à une attestation d'heures de formation.

ENSEIGNEMENT

Facilité d'apprentissage grâce à des méthodes actives basées sur la pédagogie de la découverte et la pédagogie inversée, accessibles et adaptées aux participants.

Un encadrement assuré dans la progression didactique pour transférer les acquis dans la pratique.

Un nombre de participants limité afin d'optimiser un enseignement de qualité.

ÉCOLE ACRÉDITÉE ASCA

asca Fondation suisse pour les
médecines complémentaires



ÉCOLE SUISSE D'HYPNOSE
THÉRAPEUTIQUE ET MÉDICALE

+41 22 301 19 77
www.temet-nosce.ch