

# CENTRE EVOLUTION

## Autohypnose 1



### DESCRIPTIF – BUT DU COURS

Permettre aux participants de comprendre les principes et d'acquérir des techniques pour l'utilisation de l'autohypnose dans les domaines de changement spécifique. Les bienfaits de cette pratique sont considérables. Plonger dans un état hypnotique permet, entre autres, de gérer les émotions, de réduire le stress, d'améliorer le sommeil ainsi que la concentration et la mémoire et ainsi nos performances.

### OBJECTIF TERMINAUX

En premier lieu, la pratique de l'autohypnose permet de mettre en place un véritable contrôle de notre cerveau, pour transformer nos réactions de tous les jours ou nos comportements ancrés. Cette formation est un véritable manuel du cerveau.

### OBJECTIF SPÉCIFIQUES

1. Compréhension des principes et mécanismes de notre cerveau
2. transformer nos perception, entraînement VAGOS (les sens)
3. Développer les stratégies selon les situations à transformer

# CENTRE EVOLUTION

## MÉTHODOLOGIE

Les activités comprendront des exposés théoriques, des exercices pratiques, ateliers de discussion et des mises en situation. L'apprentissage est simple, progressif, et se fait en toute sécurité !

## EVALUATION

Une évaluation orale aura lieu afin de vérifier l'intégration des contenus.

**Durée de la formation :** 16 heures, prévision de formation sur 2 journées (week-end) ou 4 soirées (semaine)

**Participants :** aucun prérequis, avoir envie d'apprendre à utiliser son cerveau. Groupe en nombre limité

**Lieu de la formation :** **Centre Evolution, Place de la Gare 14, 2800 Delémont, Jura**  
Espace Opalune, chemin des Pins 16, 1971 Grimisuat, Valais

**Dates de la formation :** Voir sur site internet:  
<https://centre-evolution.com/seminaires-et-formations/liste-des-cours-et-formations/hypnotherapeute>

## Horaire de la formation :

**Samedi et dimanche :** 08h30 à 12h00 et 13h00 à 17h30

**Soir de semaine :** 17h30 à 21h30

**Prix de la formation :** CHF 350.- formation, support de cours et support vidéo/audio pour répétitions. Inclus suivis personnel des participants selon les questions ultérieures à la formation.

## Contenu de la formation :

- Les principes d'autohypnose
- Compréhension conscient / inconscient / subconscient
- Les prismes des filtres et de la communication du cerveau
- Analyse des croyances et des peurs
- Analyse des mémoires et apprentissages
- Les chemins d'accès à l'état hypnotique
- Utilisation des techniques hypnotique
- Entraînement à l'autohypnose

**Lien pour s'inscrire :** [info@centre-evolution.com](mailto:info@centre-evolution.com) ou 077/402.17.08

Place de la Gare 14 – 2800 Delémont – 032 422 08 69 – [info@centre-evolution.ch](mailto:info@centre-evolution.ch)