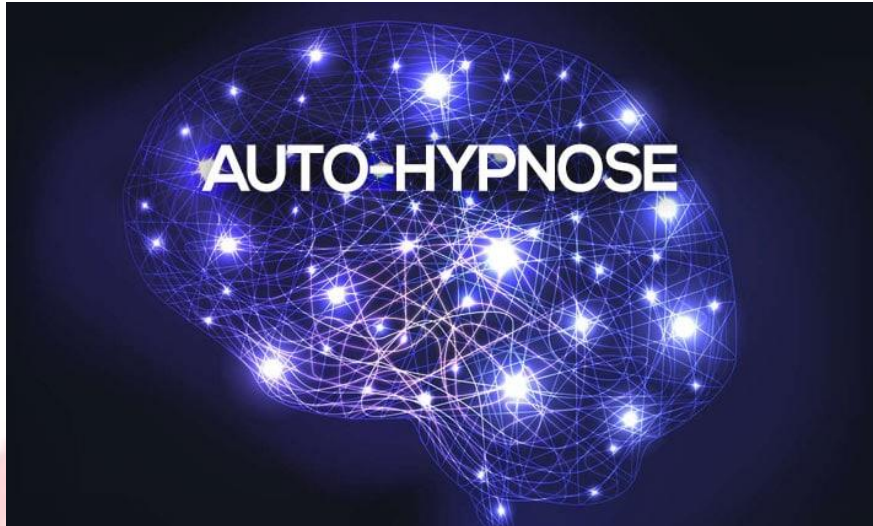


CENTRE EVOLUTION

Autohypnose 2



DESCRIPTIF – BUT DU COURS

Permettre aux participants de d'acquérir et développer des techniques pour l'utilisation de l'autohypnose dans les domaines de changement spécifique. Pouvoir créer ses propres stratégies de travail. 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 neurologiques (encodages)
2. transformer nos réactions face à un stimulus
3. Développer les stratégies selon les situations à libérer

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)

Participants : aucun prérequis, préférable d'avoir suivis le niveau 1

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:
<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 Neurologiques de bases
- Communication conscient / inconscient / subconscient
- changer les filtres pour percevoir différemment
- libérations des croyances et des peurs
- transformation des mémoires et apprentissages
- Des stratégie pour le conscient / le corps et le subconscient
- développement des techniques hypnotiquepersonnelle
- Entraînement à l'autohypnose

Lien pour s'inscrire : info@centre-evolution.com ou 077/402.17.08