

## FORMATION : L'AUTO-HYPNOSE e-learning

### Un voyage vers l'intérieur

Pourquoi vous proposer une formation en Auto-Hypnose ?

Tout simplement pour vous que vous puissiez effectuer, en toute autonomie, les changements nécessaires à votre Vie.

Par autohypnose nous entendons l'ensemble des techniques qui permettent de se mettre soi-même, d'une manière volontaire, en état d'hypnose.

L'état hypnotique est un état naturel qui vous permet de vous mettre en relation directe avec votre inconscient. Ainsi Vous allez comprendre ce qu'il se passe à l'intérieur de vous même. Vous allez utiliser le pouvoir des suggestions et affirmations positives pour favoriser et ancrer des changements profonds.

Grâce à cette formation Auto-hypnose vous abordez tous les savoirs faire nécessaires à la pratique de l'auto-hypnose. Tout le processus d'apprentissage s'effectue pas à pas pour une intégration immédiate et progressive en toute liberté.

**Cette formation vous apportera des outils concrets et utilisables maintenant pour répondre à vos problématiques et améliorer votre bien-être au quotidien.**

### Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, les participants seront dotés d'outils leur permettant :

- Découvrir l'état d'hypnose et de transe
- Comprendre l'auto-hypnose et ses mécanismes
- Définir un cadre pour pratiquer en toute sécurité
- Utiliser l'auto-hypnose au travers de protocoles afin de: Contrôler certains comportements addictifs ou compulsifs Mieux gérer les émotions, stress, dépasser les peurs, apaiser les angoisses Approfondir le sommeil, diminuer les douleurs, améliorer l'humeur et l'état d'esprit Mieux communiquer, trouver la motivation, mieux s'organiser, développer la créativité... Art de vivre au quotidien Outil pour continuer à vous explorer et vous développer dans votre direction

### Durée de la formation

- 5 jours soit 35 heures de formation

### Public visé

- Toute personne, particulier ou professionnel, souhaitant acquérir les bases de l'hypnose pour l'utilisation dans son environnement personnel et/ou professionnel



## Prérequis

- Français : pouvoir lire, entendre, parler, observer
- Bases de l'usage d'internet et d'un navigateur web

## Admission

Réservation de votre place de formation sur le site internet de INCEM et validation du dossier d'inscription sous réserve d'acceptation des formateurs.

Possibilité de réaliser un entretien téléphonique et/ou physique avec Géraldine LEJUS / Pierre LEJUS pour que le client puisse présenter ses problématiques rencontrées et déterminer des objectifs personnels de la formation. [contact@incem.fr](mailto:contact@incem.fr)

L'inscription s'effectue avec le bulletin d'inscription qui est à renvoyer soit par mail soit par retour du courrier à Géraldine LEJUS accompagné de l'acompte de 30% et des CGV signées.

## Moyens et ressources pédagogiques

### Vos formateurs

#### Géraldine LEJUS

- Enseignante en Hypnose
- Formatrice en Mind Mapping

Durant la formation, des assistants et formateurs certifiés Buzan peuvent être présents pour accompagner les formateurs et les apprenants.

#### Pierre LEJUS

- Coach PNListe
- Formateur Buzan en Mind Mapping
- Maître praticien PNL

Pierre LEJUS est Formateur Mind Mapping certifié Tony Buzan, Coach PNListe et Maître praticien PNL certifié Richard Bandler. Spécialiste en pensée stratégique, il accompagne les particuliers dans leur évolution et les entreprises pour répondre à leurs challenges.

## Moyens et ressources pédagogiques

- Supports vidéo
- Diapositives Powerpoint et vidéo pour les apports théoriques et techniques



## Démarche pédagogique

### La formation s'appuie sur une pédagogie active

Alternance des apports théoriques (utilisation de vidéo et supports visuels) et des exercices pratiques

### Mises en situation sur la base d'objectifs définis

La formation est ponctuée de démonstrations et d'exercices afin de favoriser une assimilation rapide et efficace des concepts.

### Un espace communauté pour favoriser les échanges

Un espace communauté est mis à disposition du stagiaire afin qu'il puisse poser ses questions et échanger avec les autres membres. Les formateurs sont également présent sur cet espace.

## Modalités d'évaluations

### En début de formation

Évaluations diagnostiques pour identifier les besoins et les attentes des participants et adapter ainsi la formation.

### En cours de formation

Évaluations formatives tout au long de la formation à travers des questionnaires d'évaluation.

### En fin de formation

Évaluation de la formation à travers un questionnaire de satisfaction  
Une évaluation à 6 mois est effectuée pour mesurer l'avancée des pratiques des stagiaires.

### Suivi de l'action de formation

Les participants ont un accès illimité au module de formation auquel ils ont souscrit ainsi que la possibilité d'échanger avec les participants.

## Programme de la formation

### Introduction et préparation à la formation

- Introduction
- Les objectifs de la formation
- Qui sommes-nous - Les formateurs - Géraldine LEJUS
- Qui sommes-nous - Les formateurs - Pierre LEJUS



- L'approche pédagogique - La PNL (Programmation Neuro Linguistique)
- L'approche pédagogique - Le Mind Mapping
- Quiz de pré-formation à l'auto-hypnose
- Les sources

## L'hypnose

- Qu'est-ce que l'hypnose ?
- Milton Erickson
- Démonstration de l'hypnose conversationnelle
- Quizz

## L'auto-hypnose

- Définir l'autp-hypnose
- Auto-hypnose - méthodes et outils
- Les buts de l'auto-hypnose
- Les préalables à la séance
- Préventions de bonne pratique
- Les étapes de la séance d'auto-hypnose
- Les auto-suggestions
- Les sous-modalités
- Quiz
- Souviens-toi

## Les protocoles

- Introduction aux protocoles
- La spirale
- Le ballon
- Les poupées Russes
- Le générateur d'humeur
- La pompe à hypnose
- L'effet marionette
- La dissociation simple
- L'enfant intérieur
- Nos conseils
- Bonus
- Évaluation



## Et maintenant ?

- Se former à l'hypnose avec Géraldine LEJUS
- Échange avec la communauté INCEM
- Formations complémentaires et autres formations

## Points forts de la formation

- Développement d'une attitude dédiée à la pratique de l'auto-hypnose
- Une formation orientée sur la pratique visant à rendre autonome les participants

## Organisation de la formation

**Durée de la formation :** 6,20 heures de formation

**Lieu de la formation :** E-learning

## Conditions financières

**Prestations :** Frais pédagogiques, remise des supports aux participants, remise du bilan pédagogique, remise des attestations de formation

Particuliers / indépendants	Entreprise
99 € TTC	150 € HT

Un acompte de 30% est demandé à l'inscription ; le règlement s'effectue soit par virement bancaire soit par chèque

## Contact :

Mail : [contact@incem.fr](mailto:contact@incem.fr)

Tél : 06.84.43.29.36

