

Programme journée Apprendre l'autohypnose

Stage en visio-formation par Zoom

20 participants maximum

Horaires : 9h à 12h – 13h30 à 16h30

La théorie

- Rappels historiques
- Quelques grands noms de l'hypnose d'hier et d'aujourd'hui
- Comment fonctionne l'hypnose
- La conscience critique et la conscience virtuelle
- Mécanismes neurobiologiques

Les techniques expérimentées

- Le bon souvenir
- La qualité attentionnelle
- L'autohypnose : principes, possibilités et limites, conditions de pratique
 - Les fusibles
 - Le VAKOG et autoguidage
 - Le lieu sûr
- Créer un ancrage
- La micro-sieste hypnotique
- L'objectif
- Le ballon magique
- Signaling : principes, utilité et limites
- Lévitacion de la main

