

# HYPN●TEAM

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Réservez votre place sur

[HYPNOTEAM.ORG](https://hypnoteam.org)



## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Notre formation “développement personnel” a pour but de rendre accessible les clés de l’auto-hypnose dans une démarche de résolution des problématiques de chacun dans la gestion du quotidien.

En somme, l’auto-hypnose vous permettra d’améliorer votre qualité de vie en agissant de manière autonome jour après jour.

## À QUI S’ADRESSE-T-ELLE?

---

Elle s’adresse à toutes et tous sans limitation. A toutes celles et ceux souhaitant, de manière autonome, augmenter leur état de bien-être au quotidien (gestion des émotions, gestion de l’insomnie, du surpoids, des addictions...).



### MOYENS DE PAIEMENT

- En auto-financement, règlement par virement, par chèque, en espèce
- Possibilité de faire financer par les organismes tels que le CPF, FIFPL, AGEFIP...



# PROGRAMME

## JOUR 1

Qu'est-ce que l'hypnose ?  
La transe hypnotique  
Présuppositions de base  
La relaxation  
Training autogène de Schultz  
Séance de relaxation sous hypnose  
Verbalisation  
L'induction standard  
Suggestion et auto-suggestion  
Méthode Coué  
L'effet placebo  
Suggestions

## JOUR 2

Retour sur la veille  
Les différentes inductions en auto-hypnose  
Détermination d'objectifs  
Séance d'hypnose (collective)  
relaxation / confiance en soi  
Séance d'auto-hypnose supervisée  
Techniques psychocorporelle /les  
ancrages  
Séance d'hypnose (collective)  
Méthode introspective sous  
hypnose

