



Points forts : Cette formation permet d'acquérir des outils concrets et utilisables maintenant pour répondre à vos besoins et améliorer votre bien-être au quotidien.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress
- Comprendre l'auto-hypnose et ses étapes
- Définir un cadre pour pratiquer en toute sécurité
- Apprendre à programmer de nouveaux comportements

Programme

- ▶ **Comprendre les mécanismes du stress**
 - Les 3 niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement
 - Comprendre ses réactions conscientes et inconscientes face au stress
 - Reconsidérer ses besoins et ses valeurs
- ▶ **Les étapes de l'auto-hypnose**
 - Techniques d'auto-induction
 - Les fusibles
 - L'ancrage
- ▶ **Apprendre à révéler ses ressources**
 - Le dialogue intérieur
 - Vaincre ses peurs et retrouver confiance
 - Vivre l'instant présent
- ▶ **Utiliser le pouvoir des suggestions et affirmations positives pour favoriser et ancrer des changements profonds.**
 - Savoir se fixer un objectif
 - Gérer la pression
 - Passer à l'action et se reconnecter à sa créativité

Démarche pédagogique

Analyses de situations, questionnement, reformulation des connaissances, explications et démonstrations

Formatrice : Praticien en Hypnose, Maître praticien en PNL

Formatrice sélectionnée pour ses compétences techniques et son expérience significative, tant sur le sujet traité qu'en matière de pédagogie.

Public

Toute personne souhaitant optimiser ses capacités en apprenant à programmer de nouveaux comportements

Prérequis

Pas d'exigence spécifique

Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

817 personnes formées en Management et Communication en 2024

91% Taux de satisfaction à chaud 2024

Dates de session

Mises à jour le 21/08/2025

Nous consulter



Contact et Inscription

Isabelle PROTAIS 02.35.59.44.17 - isabelle.protais@ceppic.fr

Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CEPPIC 194, rue de la Ronce 76230 ISNEAUVILLE - www.ceppic.fr