



**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



## Contact et Inscription

**Isabelle PROTAIS** 02.35.59.44.17 - [isabelle.protais@ceppic.fr](mailto: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](http://www.ceppic.fr)

## Modalités d'évaluation

Évaluation 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.

## Accessibilité de la formation

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et disposent d'un ascenseur permettant l'accès à l'étage.

Pour toute question relative à l'accessibilité ou à l'aménagement de votre formation, vous pouvez contacter nos référents handicap : [referenthandicap@ifa-rouen.fr](mailto:referenthandicap@ifa-rouen.fr)

## Indicateurs clés

**916** personnes formées en Management et Communication en 2025

**92 %** Taux de satisfaction à chaud 2025

## Dates de session

Mises à jour le 19/08/2026

Nous consulter



## Contact et Inscription

**Isabelle PROTAIS** 02.35.59.44.17 - [isabelle.protais@ceppic.fr](mailto: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](http://www.ceppic.fr)