

OLIVIER BARBEROT

04.78.38.86.93

82 COURS GAMBETTA, 69007 LYON

BARBEROT.PHENIX@GMAIL.COM

[HTTPS://WWW.KINE-LYON-PHENIX.FR/ENTREPRISE](https://www.kine-lyon-phenix.fr/entreprise)

Formation en groupe à l'auto-hypnose

En bref...

Qu'est-ce que l'état d'hypnose?

L'état d'hypnose est un état **présent** **chacun de nous** qui s'exprime plus ou moins discrètement plusieurs fois par jour. Cet état mobilise les **ressources** du patient pour traiter et intégrer l'/les événement(s) vécus.



Ma proposition :

JE PROPOSE DES PRISES EN CHARGE EN HYPNOSE EN CABINET LIBÉRAL ET DES **ATELIERS DE FORMATION À L'AUTO-HYPNOSE** AU CABINET ET EN **ENTREPRISE**.

Que se passe-t-il pendant l'hypnose :

Une séance d'hypnose **stimule volontairement** cet état pour profiter des **ressources** alors disponibles pour atteindre un/des **objectif(s)** choisi(s) et spécifique(s).



et concrètement ... :

6 ATELIERS D'1H PAR GROUPE DE 5 PERSONNES. SÉANCES ESPACÉES D'ENVIRONS 2 SEMAINES. ILS PEUVENT SE FAIRE SUR **2 ½ JOURNÉES**.
OBJECTIFS : L'AUTONOMIE PAR L'ACQUISITION D'UN OUTIL D'**AUTO-GESTION** DE L'ÉTAT MENTAL ET ÉMOTIONNEL.

Intérêt de pratiquer l'auto-hypnose :

L'auto-hypnose est un **auto-soin actif**, **décidé** et **orienté** par le patient. Il définit son ou ses **objectif(s)**. Le praticien l'accompagne dans l'**apprentissage** de ce **processus**.



Aspects pratiques :

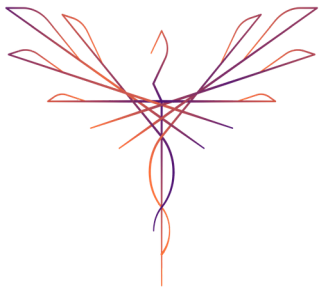
À PARTIR DE :

800€* PAR GROUPE** DE FORMATION DE 6 X 1H SUR PLACE OU EN CABINET OU 2 ½ JOURNÉES SUR PLACE

JE PEUX ME DÉPLACER POUR UNE PRÉSENTATION.

* Représente 1 journée de formation en 6 fois. Des frais kilométriques peuvent s'ajouter selon la distance.

** 1 groupe est composée de 5 personnes pour un meilleur apprentissage.



OLIVIER BARBEROT

04.78.38.86.93

82 COURS GAMBETTA, 69007 LYON

BARBEROT.PHENIX@GMAIL.COM

LA DEMARCHE:

L'OBJECTIF PRINCIPAL DE CE STAGE : L'AUTONOMIE

ACQUÉRIR UNE NOUVELLE COMPÉTENCE PERMETTANT UNE AUTO-PRISE EN CHARGE DES DIFFICULTÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE PROFESSIONNELLE COMME PRIVÉE. L'AUTO-HYPNOSE PERMET DE MIEUX GÉRER LE STRESS, LA PERFORMANCE, LES DOULEURS, LA CONCENTRATION, LE BIEN-ÊTRE...

AUTO → HYPNOSE

Les salariés formés pourront agir par eux-mêmes pour lutter contre le stress, les douleurs, l'anxiété, les troubles du sommeil...

L'auto-hypnose est une compétence efficace pour utiliser nos propres ressources afin de trouver le bien-être, l'apaisement, le soulagement, la performance, la concentration que chacun peut chercher dans sa vie.

1ER ATELIER : INTRODUCTION À L'AUTO-HYPNOSE ET 1ER OUTIL À METTRE EN PRATIQUE DÈS LA FIN DU STAGE.

ATELIERS SUIVANTS : ENTRAÎNEMENTS, RÉPÉTITIONS, APPROFONDISSEMENT DES COMPÉTENCES ET ACQUISITION DE DIVERSES TECHNIQUES.

ACTIVATION → AUTO

Le 1er atelier permet une introduction à l'auto-hypnose l'assimilation, des notions de bases de l'état d'hypnose et l'utilisation d'un 1er outil pour une mise en pratique dès le lendemain au travail.

Les techniques suivantes permettent aux salariés d'utiliser différents outils pour différents objectifs qu'ils pourraient avoir.

DÉMARCHE D'AMÉLIORATION CONTINUE : UN QUESTIONNAIRE DE FIN DE STAGE EST PRÉVU POUR PRENDRE EN COMPTE LES REMARQUES DES SALARIÉS ET AMÉLIORER LEUR EXPÉRIENCE.

AUTO → EFFICACITÉ

Dans une démarche d'amélioration continue de la qualité des ateliers, les stagiaires remplissent un questionnaire en fin de stage. Il leur est également remis une attestation de formation pour valoriser leur travail accompli et leur nouvelle compétence.