

## Description de l'atelier

# Initiation à l'Auto-Hypnose à Lyon

### Objectifs pédagogiques :

- Découvrir les fonctionnements de l'inconscient,
- Connaître, identifier et agir sur le fonctionnement de l'inconscient
- Faciliter une évolution personnelle : gestion de la douleur, confiance en soi...
- Comprendre et expérimenter de manière sécurisante le processus d'autohypnose

### Programme:

#### **Jour 1: Concepts Hypnotiques et fonctionnement de l'inconscient**

- Le langage de l'inconscient
- Questions Réponse sur l'Hypnose
- Différence entre Hypnose et Auto-Hypnose.
- Auto-Hypnose : Ses objectifs ?
- Faire confiance à son inconscient
- La force de l'intention
- Créer les habitudes et ancrer
- Comment parler à son inconscient ?
- Les Fusibles
- La boucle d'information et le feedback
- Optimiser le pouvoir de la suggestion
- Focalisation / Absorption / Approfondissement

#### **Jour 2: Expérimenter le processus d'auto-hypnose**

- Les inductions ericksoniennes
- La PNL : fixation d'un objectif
- Programme de séance
- Mise en place d'un Signaling
- Lévitations et autres phénomènes hypnotiques
- Suggestions post-hypnotiques
- Emotions et ressentis
- Expériences d'Auto-Hypnose



ENSEMBLE,  
CHANGEONS VOTRE MONDE

### **Public visé :**

Cet atelier est tout public et est destiné à toute personne souhaitant comprendre les mécanismes de fonctionnement de l'inconscient, acquérir des techniques pour vivre l'expérience d'autohypnose en toute sécurité, et souhaitant faciliter un processus de développement personnel (gestion d'une douleur, traitement des insomnies, dépassement de soi, confiance en soi...)

### **Le formateur :**

Le formateur principal est Bertrand Beauregard, directeur de l'IICH ou Marie Lecomte.