



Formation destinée aux sophrologues

# INITIATION À L'HYPNOSE

*Applications à la régulation émotionnelle*

**Réf. 2023.01.15**

L'hypnose Ericksonienne permet une exploration de soi grâce au travail avec les parties inconscientes de notre cerveau. Elle accompagne les personnes à trouver les ressources qui vont permettre leur propre changement. L'hypnose est une méthode pour redevenir acteur de notre vie. Elle permet de modifier certains automatismes, des peurs, des émotions désagréables, des comportements non souhaités consciemment, des résistances au changement, et de trouver de nouveaux éclairages sur nos comportements, nos réactions.

## DUREE

**3 jours – soit 21h de formation**

## OBJECTIFS

- S'initier à une autre pratique afin d'enrichir ses connaissances et sa pratique
- Approfondir les outils au service de la régulation émotionnelle

## PUBLICS

- Sophrologues diplômés en exercice ou en cours d'installation souhaitant élargir leurs possibilités de travail sur la régulation émotionnelle.
- Les praticiens de la relation d'aide ou professions paramédicales.

## MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Alternance d'échanges, de partages et de pratiques. Animation de pratiques

## PREREQUIS

- Etre sophrologue ou en cours de deuxième année de formation
- Etre accompagnant dans la relation d'aide ou professions paramédicales.

## PROGRAMME

- **Jour 1** : Histoire de l'hypnose (grands noms, évolution au travers des âges, hypnose moderne) Approche neuroscientifique de l'hypnose (bases) pour parler des parties inconscientes  
Calibrage (visuel, auditif, kinesthésique)  
Suggestions (directes et indirectes)
- **Jour 2** : Squelette d'une induction  
La synchronisation – qu'est-ce que c'est, à quoi cela sert-il ?  
Les bases de la communication (position basse, reformulation, gestion de l'espace, questionnement)  
Pratiques
- **Jour 3** : Applications aux émotions :  
techniques de travail / Synthèse

## LE + DE LA FORMATION

- Des outils concrets et applicables directement après la formation
- L'application des connaissances acquises à des cas concrets
- Les échanges, interactions entre stagiaires

## VALIDATION

- Une attestation de présence sera remise à tous les participants.
- Conditions de validation : le stagiaire s'engage à participer à l'ensemble du programme prévu sur la durée des 3 jours.
- Mise en situation professionnelle à l'oral lors d'ateliers

## PRIX

**420 € TTC**

## FORMATRICE

**Cyrille Rutbi**

Sophrologue, praticienne en hypnose et formatrice

Elle accompagne adultes, enfants et adolescents en séances depuis 11 ans.



Pour s'inscrire en ligne à cette formation :  
**Demande d'inscription**