



HYPNOSE ERICKSONIENNE 3 jours

Programme de la Formation

Objectifs

- ✿ Découvrir l'Hypnose Ericksonienne, pratiquer des inductions, explorer des techniques simples d'accompagnement au changement, comprendre et utiliser le langage hypnotique.

Participants

- ✿ Cette formation est destinée à toute personne qui souhaite découvrir l'Hypnose Ericksonienne

Contenu de la Formation

- Introduction à l'Hypnose Ericksonienne
- Le Milton Modèle et la PNL (Métamodèle)
- Les subtilités du langage
- Le conscient et l'inconscient
- Faire des suggestions

- Techniques :
 - la Spirale des sens
 - Le voyage en esprit (la métaphore)
 - Le jardin secret
 - La lévitation
 - Technique pour améliorer la confiance en soi
 - Technique pour maigrir, résoudre les dysfonctionnements sexuels, contrôler la douleur
 - Le recadrage en 6 pas

- L'auto-hypnose