

Langage de suggestion et Techniques d'Hypnose

L'art d'ouvrir les portes du changement

Objectif

Avec le **Langage de Suggestion** et les **Techniques d'Hypnose** vous apprendrez plus que les bases de l'hypnose et de l'auto-hypnose. Vous découvrirez comment le langage peut faciliter le changement, et comment communiquer autrement.

Cela sera utile pour vous même et pour vos proches, par exemple pour la gestion du stress ou la confiance en soi.

Professionnellement cette introduction est un tremplin dans des domaines comme la relation d'aide ou le coaching.

Public

Public : Tous publics

Prérequis : maturité, ouverture d'esprit, curiosité

Modalités

Durée : 4 jours (28 heures)

Prix HT : 55 000 XPF

Intervenant

Damien Raczy : Certified NLP trainer (IANLP, INLPTA & IN), coach certifié (ICI), Dr en Psychologie

Suite du cursus

- Bases de PNL et de Coaching (4 jours)
- Transforming Communication — Communiquer sans Stress, sans Conflits (4 jours)
- Stratégies de transformation et de Succès (8 jours)

- Certification praticien PNL (agrée IANLP et INLPTA)

Contenu

Qu'est-ce que le langage de suggestion ?

- Définition de la suggestion et de l'hypnose
- Apports du Dr Milton Erikson
- L'hypnose aujourd'hui
- Démystifier l'hypnose et les techniques de suggestion

Les bases du langage de suggestion

- Le langage de l'hypnose, le langage de la suggestion
- Suggestions directes et indirectes
- Conscience et inconscient : neurologie et psychologie
- Les états naturels de conscience modifiée

Structures linguistiques pour la suggestion

- Les mécanismes inconscients du langage
- Modèles et canevas pour persuader ou suggérer
- L'utilisation des métaphores

Mises en pratiques

- Créer la dissociation « conscient-inconscient »
- Construire une induction hypnotique
- Intégrer les techniques dans la conversation

Et ensuite ? Que faire avec l'hypnose ?

- Les applications de l'hypnose
- Autohypnose : confiance en soi, stress, insomnie...
- Intégrer à vos pratiques professionnelles
- Comment aller encore plus loin avec l'hypnose

Exercices pratiques

- 20% de théorie, 80% de pratique
- Découverte progressive de chaque concept
- Expérimentation par la pratique à chaque étape d'apprentissage
- Mise en œuvre des techniques par vous même
- Applications à des problématiques concrètes
- Intégration à vos pratiques
- Exercices de synthèse

Exemples d'applications

- autohypnose
- gestion du stress
- confiance en soi
- insomnie

Pour moi, au début c'était mystérieux, et puis j'ai compris que ça n'avait rien à voir avec ce que je croyais. Ce sont des méthodes simples et opérationnelles. FL. Fonctionnaire