

PNL et HYPNOSE

Initiation à l'hypnose ERICKSONIENNE

L'hypnose fascine et fait peur à la fois... la peur vient de la méconnaissance et des idées reçues/préconçues aussi. Elle fascine par le formidable pouvoir qu'on lui attribue ; puissante, certes, elle l'est mais elle n'est pas « magique » et elle demande un apprentissage pour développer un savoir-faire pour soi et les autres.

Les meilleurs praticiens en hypnose sont les personnes qui s'auto-hypnotisent elles aussi et qui savent guider vers des états de conscience modifiés mais, ce sont aussi ceux qui ont une bonne formation sur le fonctionnement humain, des bases de psychologie et de formation à la communication.

Je vous propose une session d'initiation de deux fois deux jours de formation à l'hypnose éricksonienne.

Cette session vous permettra de découvrir concrètement, à travers un enseignement théorique et pratique, la pertinence et la puissance de l'hypnose, à la fois en tant que modèle d'intervention pour soi et les autres, riche en outils simples et pratiques, et en tant que méthode de développement personnel et relationnel (elle est un mode de communication profonde). Nous verrons comment elle vient s'intégrer aux autres pratiques thérapeutiques, constituant un atout de plus.

Vous pourrez apprécier en quoi elle est utile dans les différents domaines de votre vie quotidienne, personnelle et professionnelle.

Ces 4 jours vont donneront peut être envie de vous former plus avant, et dans tous les cas, s'intégreront parfaitement en complément de la PNL et de la dimension éricksonienne que vous aurez pu développer si vous êtes formé en PNL.

PROGRAMME :

La présente formation est une formation permettant d'accéder aux outils de base pour installer et utiliser l'état de transe, l'état hypnotique facilitant les apprentissages, les changements et la dissociation thérapeutique et les sorties de transe pathologiques (mises en place inconsciemment).

Ce premier niveau d'apprentissage a pour double objectif:

- le développement de sa capacité à être en transe et à y accompagner l'autre,
- l'utilisation de l'hypnose pour résoudre des difficultés personnelles, stimuler les ressources et aller vers la réalisation de ses objectifs. Pour les personnes utilisant la PNL, cela leur permettra de mieux se saisir de cette « méthode » de communication qui permet de stimuler le lien entre les différents étages cérébraux.

Jours 1 et 2 :

- le père de l'hypnose éricksonienne : Milton Erickson
- les fondements : les présupposés de base
- quelques éléments neurophysiologiques
- stimuler l'état de transe / induire
- guider durant la transe : induire/ conduire/ formuler pour l'inconscient
- les indicateurs de transe
- approfondir la transe
- sortir de transe et inductions post-hypnotiques
- favoriser le lâcher-prise, l'espace à l'inconscient (apaiser le cortex)
- l'auto-hypnose

Jours 3 et 4 :

- les mouvements inconscients des doigts
- les variations sensorielles/ travailler les sous-modalités sensorielles
- les différents niveaux de transe
- trances pathologiques/ trances thérapeutiques
- la technique d'utilisation
- le recadrage en transe
- créer l'espace à une communication fluide où contraires et paradoxes cohabitent
- la gestion des conflits internes et des tensions associées

Public et effectif

Quelques précisions sur la méthode et le public concerné :

L'apprentissage de l'hypnose est fait par alternance de théorie, de démonstration avec le public de stagiaire, d'exercices pratiques en groupes de pairs, de retour d'expérience en grand groupe.

L'hypnose s'intègre par modélisation et expérimentation essentiellement.

Cette formation ne demande pas de pré-requis mais la formatrice vous demandera vos objectifs, sachant qu'elle vous fera un retour sur vos acquis et les limites. 4 jours de formation ne suffisent pas à se « proclamer » hypnothérapeute !

Elle s'adresse tant aux professionnels de la relation d'aide et de la santé au sens large pour un développement de leurs compétences professionnelles et leur ressourcement personnel, qu'aux professionnels de la communication et de la relation pour mieux communiquer en profondeur et en pleine sérénité, qu'aux personnes désireuses de se sentir plus posées et efficaces pour gérer leur stress et les conflits relationnels professionnels et personnels.

- L'effectif du groupe est de 9 à 12 participants.

Votre enseignante

Angélique GIMENEZ :

Enseignante certifiée en PNL, reconnue par NLPNL (certifiée par Hélène ROUBEIX et Philippe DUPONT), membre du collège des enseignants NLPNL. Elle a un MASTER en hypnose éricksonienne.

Enseignante certifiée en psychotraumatologie (certifiée par Gisela PERREN KLINGLER), Titulaire du CEP (Certificat Européen de Psychothérapie), elle exerce en tant que psychopraticienne, psychotraumatologue et coach auprès des adultes, enfants et adolescents.

Accompagne des individus et des groupes dans les organisations privées et publiques, en analyse des pratiques professionnelles, en didactique et en supervision.

Spécialisée dans les troubles du comportement alimentaires (TCA). Elle est membre de l'association AUTREMENT (créée par le professeur Daniel RIGAUD).

Ex-ingénieur scientifique (MASTER Génie Sanitaire) et cadre en entreprise, elle illustre cette complémentarité entre les compétences scientifiques et psychologiques pour un agir « constructif ».

Modalités pratiques

- Session à définir en 20178

Pour poursuivre :

Si certains veulent poursuivre, cette formation peut être complétée de jours de formation « à la carte » sachant qu'il existe des modèles d'hypnose thérapeutiques directement liés aux modèles de la PNL, d'autres modèles issus d'autres approches thérapeutiques et la possibilité de construire soi-même des modèles thérapeutiques et ressourçant en sachant travailler par différenciation entre l'état présent de la personne et son état désiré. Le champ des possibles devient très vaste sous réserve d'avoir les bases structurelles de certains modèles de la PNL (modèle de l'objectif notamment).