



INSTITUT MONTELLIERAIN D'HYPNOSE ERICKSONIENNE MEDICALE

Programme détaillé de la formation :

AUTOHYPNOSE L'ART D'UTILISER SON INTUITION

Durée :	2 jours soit un volume total horaire de 14 heures <i>Horaires : 9h -13h et 14h -17h soit 7 heures par jour.</i>
Public destinataire :	Tous professionnels de la santé et à toute personne travaillant dans la relation d'aide (travailleurs sociaux, professionnels de la santé) en perfectionnement d'acquis professionnel
Prérequis :	aucun
Lieu de la formation :	voir Convention
Catégorie de l'action de formation :	article L ; 6313-1 CT : catégorie 3
Organisme de formation :	IMHEM Institut Montpelliérain d'Hypnose Ericksonienne Médicale Enregistrement DIRECCTE n° de déclaration : n° 76 34 09150 34 Référence DATADOCK : ID DD 0034298

Responsable de la formation : Docteur Isabelle Nicklès

Docteur en Médecine, diplômée de la Faculté de Médecine de Montpellier.
Praticien, conférencier et formateur en Hypnose médicale et thérapies brèves.
Directeur du Diplôme Inter Universitaire d'Hypnose médicale, clinique et thérapeutique et Responsable de l'enseignement de l'UEL « Sensibilisation à l'hypnose médicale » pour le second cycle des études médicales à la Faculté de Médecine –Université Montpellier 1.
Présidente fondatrice de l'Institut montpelliérain d'hypnose ericksonienne médicale (IMHEM).
Vice-trésorière de la CFHTB, Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves.

Orientations :

Faciliter au quotidien les parcours de santé,
Promouvoir les soins primaires, favoriser la structuration des parcours de santé,
Prise en charge de la douleur, de l'anxiété, des émotions et des pensées limitantes.

Description précise de la formation

1. Objectif :

La formation professionnelle proposée a pour but l'acquisition des outils et le développement des compétences nécessaires à la pratique professionnelle de l'autohypnose.

Cette formation vous permet d'aborder les savoir-faire nécessaires à la pratique de l'Autohypnose vous permettant ainsi de mieux comprendre ce qui se passe au fond de vous et de modifier votre façon de réagir à vos émotions. Le but étant d'être libre dans le ressenti de ses émotions. La maîtrise de cette technique vous permet une meilleure autonomie émotionnelle et la possibilité d'agir sur-vous-même et de mieux aider vos patients :

- Apprendre à induire sur soi-même un état hypnotique de façon volontaire.
- Apprendre à apprendre, sculpter nos émotions, modifier nos comportements...
- Apprendre à faire confiance à son Inconscient (ou non-conscient) pour programmer de nouveaux comportements afin d'atteindre son objectif.
- Acquérir différentes techniques
- Augmenter ses performances : prévention et soin

Démarche pédagogiques :

Le formateur utilisera les outils suivants :

- Un support de cours adapté au type de public sera remis à chaque stagiaire de manière dématérialisée pendant la formation
- Une fiche sera remise à chaque stagiaire afin d'évaluer les attentes de la formation de manière à adapter le contenu aux stagiaires présents
- Des questionnements seront réalisés à chaque étape de la formation afin d'évaluer les acquis individuellement

L'approche pédagogique qui sera utilisée par le formateur tiendra compte d'une alternance théorique et pratique tout au long de l'enseignement. Les modalités pédagogiques sont :

- Questionnaires de repères des acquis
- Travaux de groupe
- Etudes de cas et mises en situation en lien avec les expériences personnelles ou professionnelles pour s'adapter aux besoins individuels

PROGRAMME :

Jour 1 : Généralités et techniques	
7 heures	<ul style="list-style-type: none">• Présentation de l'hypnose et de l'autohypnose<ul style="list-style-type: none">• L'approche hypnotique solutionniste et intuitive• Imagination, créativité, intuition• Les différents stades d'autohypnose de l'apprentissage à l'autonomie• Expérimenter l'état hypnotique<ul style="list-style-type: none">• Choix de l'auto induction : apprentissage de différentes techniques d'auto-induction• Choix du lieu et du moment• Micro autohypnose, hypnose profonde• Notions d'ancrages<ul style="list-style-type: none">• Définition• Auto-Ancrage simple• L'Auto-Ancrage au quotidien.
Jour 2 : Stratégie auto-hypnotique : application du problème à la solution	
7 heures	<ul style="list-style-type: none">• Définir le problème<ul style="list-style-type: none">• Définir les émotions et en comprendre la signification• Utilisation de la flèche du pire• Comment définir ses besoins et son objectif<ul style="list-style-type: none">• Protocole d'implantation de ressources ou utilisation de la ligne du temps• Question miracle• Le pouvoir de la Suggestion, de l'Autosuggestion et des suggestions post hypnotiques• Travail sur l'estime de soi, la confiance en soi, l'amour de soi• Travail sur les symptômes corporels