



Déroulement de l'atelier d'auto-hypnose

Présentation
Présentation des Participants et de leur venue
Remettre la fiche client avec leurs attentes de l'atelier
Explication de l'hypnose classique et hypnose Eriksonienne
Rôle du conscient et de l'inconscient
Exercices de suggestibilités <ul style="list-style-type: none">• Lévitiation de la main en hétéro-hypnose• Lourdeur des bras
Réaction des Participants
Pause Café
Séance d'hypnose collective « Métaphore pour la confiance en soi »
Explication de l'auto-Hypnose et ses résultats
Technique d'évaluation CESIC
Entraînement de l'auto-hypnose (1ère étape)
Entraînement de l'auto-hypnose (2ème étape)
Entraînement de l'auto-hypnose (3ème étape)
Pratique des 3 techniques avec catalepsie du bras
Pause Midi
Séance d'hypnose collective « Relaxation et Concentration »
Explication de la respiration Abdominale
Remettre aux participants le document
Le renforcement et l'encouragement par l'auto-hypnose directe
Remettre aux participants le document
Technique de changement
Remettre aux participants le document
Explication des canaux de communication
Exercice de serrage de poignet
Le regard hypnotique
Pause café
Les blessures qui empêchent d'être soi-même
Explication de la guérison des blessures
Tour de table et approfondissement
Séance d'hypnose collective « Renforcement de confiance et suggestions post-hypnotiques »
Remise du diplôme et du DVD sur la Science Quantique
Récapitulation de ce que nous avons vu pendant la journée
Fin de la Formation