

# AUTOHYPNOSE BIEN-ÊTRE (NIV 1)



*Formation et atelier pratique. Initiation à l'hypnose et aux protocoles et techniques de bases de l'autohypnose, visée bien-être. Formation de niveau 1.*

FONDAMENTAUX

## Durée, horaires, coût

- ✦ Une journée - soit **7h**
- ✦ 9h - 12h30, puis 14h - 17h30
- ✦ Financement personnel : **150 €**  
Formation financée : **200 €**

## Public, prérequis

- ✦ Tout public
- ✦ Groupe ≥ 10 personnes

## Le Formateur

Praticien en hypnose certifié FFHTB et formateur, responsable de supervision du pôle hypnose d'un hôpital. Thérapeute installé en cabinet, exerçant toujours en tant qu'infirmier en rééducation neurologique.

## Moyens techniques

- Salle équipée, dédiée à la formation.
- ✦ Vidéo projecteur et prise hdmi
  - ✦ Ordinateur connecté à internet
  - ✦ Paperboard et feutres

## Ressources pédagogiques

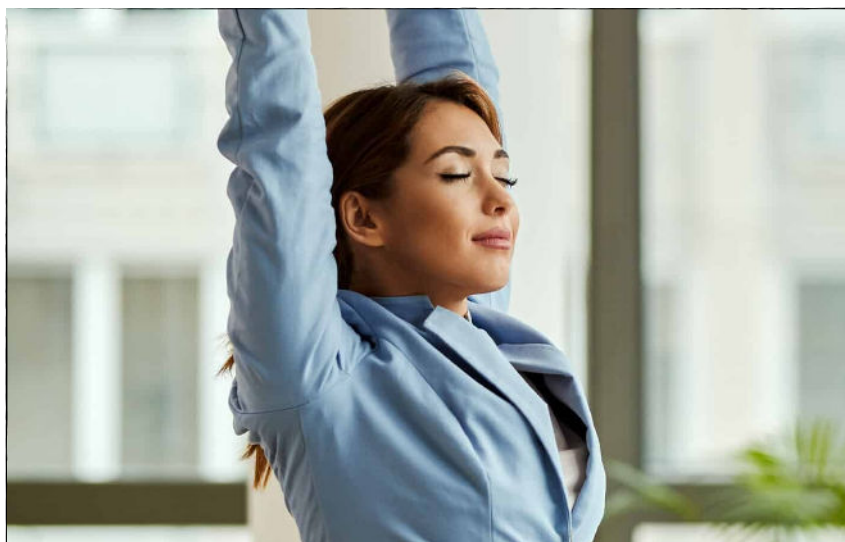
- ✦ Supports de formation et outils projetés et présentés
- ✦ Étude et mise en scène de situations concrètes

## Itinéraire pédagogique

Adapté à chaque groupe, selon les horizons professionnels / situations de vie.

## Sanction de la formation

Attestation de formation si toutes les 1/2 journées sont validées.



## Présentation synthétique

Parfois, rien ne vaut l'émulation du groupe pour garder le cap et aller plus loin. Cette dynamique collective apporte une énergie particulière, stimulante, qui facilite l'apprentissage et rend l'expérience plus vivante.

Au fil de cette formation, vous découvrirez les bases de l'hypnose et les techniques essentielles de l'autohypnose. L'objectif n'est pas seulement de comprendre, mais de savoir utiliser concrètement ces outils, les adapter et vous les approprier.

Peu à peu, cette boîte à outils devient la vôtre. Vous pourrez alors l'utiliser dans les différents domaines de votre vie : améliorer vos performances, apaiser votre esprit, retrouver un sommeil de qualité, renforcer votre détermination ou atteindre vos objectifs.

C'est un véritable voyage, une parenthèse hors du quotidien pour explorer les ressources de votre esprit, dans une ambiance à la fois inspirante, structurante et bienveillante.

Rejoignez l'équipage. Votre voyage commence ici.

## Objectif pédagogique global

- ✦ Acquérir les bases fondamentales de l'autohypnose afin de devenir autonome dans l'induction, l'approfondissement et l'utilisation de l'état hypnotique au quotidien.
- ✦ Développer une boîte à outils simple, efficace et directement mobilisable.
- ✦ Expérimenter concrètement l'état hypnotique grâce à la pratique guidée et au groupe.

## Objectifs pédagogiques partiels

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ✦ **Comprendre** et mobiliser les mécanismes d'hyperfocalisation et de défocalisation.
- ✦ **Créer et utiliser** un « safe place » comme ressource de régulation.
- ✦ **Construire** et exploiter un palais mental.
- ✦ **Utiliser** des techniques de saturation pour faciliter l'induction.
- ✦ **Réaliser** une autoinduction rapide et des approfondissements adaptés.
- ✦ **Mettre en place** et utiliser des ancrages.
- ✦ **Intégrer** les fusibles pour une pratique sécurisée.
- ✦ **Pratiquer** l'autohypnose en autonomie grâce aux exercices supervisés.

## Méthode et moyens pédagogiques

Trois méthodes sont retenues pour animer les différents thèmes de la formation :

- ✦ **Apports théoriques** : le formateur développe chaque point abordé et répond ensuite aux questions. Il partage des cas cliniques, suscite l'interaction du groupe.
- ✦ **Démonstrations** : le formateur démontre les techniques avec un des stagiaires.
- ✦ **Pratique en groupes** : les stagiaires se regroupent par trois et tour à tour, prennent chacun la place du *praticien*, du *patient*, et de l'*observateur*. Ce dernier restitue ses observations sous la forme d'un « feedback » constructif.

## Évaluation des stagiaires

- ✦ Formulaire d'auto-évaluation avant et après la formation par les stagiaires
- ✦ Supervision et réajustements par le formateur pendant les exercices d'application
- ✦ Évaluations globales en groupe (feedback général), au terme de chaque exercice
- ✦ Jeu de questions/réponses

## Évaluation de la formation

Fiche de satisfaction et d'évaluation de la formation remise à chaque stagiaire.

## Infos Pratiques

### Financement

Formation Qualiopi, permettant un financement partiel ou total par les différents organismes de financement, selon que vous soyez professionnel libéral, micro-entrepreneur, chef d'entreprise ou demandeur d'emploi.

### Annulation, remboursement

Voir conditions Générales de Vente.

### Accessibilité, handicap

Nos formations sont accessibles aux PMR. Pour toute situation demandant un aménagement de nos formations, contactez [benjamin@beaugehypno.com](mailto:benjamin@beaugehypno.com).

### Établissements de santé, entreprises

Nos formations peuvent être adaptées spécifiquement aux besoins de vos salariés ou étudiants. Des sessions préalables en codesign peuvent être organisées afin de rendre cette formation encore plus pertinente vis à vis de vos spécificités.

### Informations de contact

Benjamin BEAUGÉ  
 BEAUGE HYPNOTHÉRAPIE  
 Siret 75333975300034  
[beauge-hypno.com](http://beauge-hypno.com)  
[beaugehypno@gmail.com](mailto:beaugehypno@gmail.com)  
 06 46 47 36 11