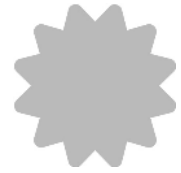


# AUTOHYPNOSE PERFORMANCE (NIV 2)



MAÎTRISE

*Formation et atelier pratique. Approfondissement (niv2) sur l'autohypnose, ses protocoles et techniques, à visée hypnocoaching et préparation mentale.*

## 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
- ◆ Prérequis : *Atelier Autohypnose : Bien-être (niv1)*

## 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

Après les bases, place à la précision.

Cette formation de niveau 2 s'adresse à ceux qui souhaitent aller plus loin, affiner leur pratique et orienter clairement l'autohypnose vers la performance et l'optimisation de ses propres processus cognitifs et organisationnels. Ici, on ne se contente plus d'explorer, on structure, on cible et on optimise.

Vous découvrirez des techniques plus avancées, des protocoles plus fins, et surtout une approche inspirée de l'hypnocoaching. L'idée est simple en apparence, mais redoutablement efficace : utiliser l'hypnose non seulement pour se sentir mieux, mais pour faire mieux. Clarifier vos objectifs, lever les freins inconscients, renforcer vos ressources et installer des stratégies internes durables.

On entre ici dans un travail plus stratégique. Moins de hasard, plus d'intention. Vous apprendrez à orienter vos états internes avec précision pour favoriser la concentration, la motivation, la prise de décision ou encore la régularité dans l'effort.

Le groupe devient alors un véritable laboratoire d'expérimentation, où chacun vient affiner ses réglages, tester, ajuster, et progresser avec exigence, mais toujours dans un cadre bienveillant.

Si le niveau 1 vous a appris à naviguer, ce niveau 2 vous apprend à viser juste et à tenir le cap, quelles que soient les conditions.

## Objectif pédagogique global

- ✦ Développer une pratique avancée de l'autohypnose orientée performance, en intégrant des stratégies issues de l'hypnocoaching pour atteindre des objectifs précis et lever les freins internes.
- ✦ Gagner en précision, en efficacité et en autonomie dans l'utilisation des techniques.

## Objectifs pédagogiques partiels

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

- ✦ **Définir** des objectifs clairs et les traduire en stratégies hypnotiques.
- ✦ **Identifier** et dépasser les freins inconscients.
- ✦ **Renforcer** des états internes clés : concentration, motivation, confiance.
- ✦ **Construire** des protocoles personnalisés orientés performance.
- ✦ **Utiliser** des ancrages avancés et des visualisations de futurisation.
- ✦ **Utiliser** des techniques et protocoles avancés.
- ✦ **Explorer** les différents niveaux d'hypnose profonde.
- ✦ **Ajuster** ses états internes selon les contextes (préparation, action, récupération).
- ✦ **Analyser** et affiner sa pratique dans une logique d'amélioration continue.

## 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.

### 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