



# **PROJET DE FORMATION**

## **Initiation à la sophrologie et l'hypnose** *Applications professionnelles*



# 1 Organisation de la formation

- **Public** : Tout public
- **Durée de la formation**: 2 journées de 7 heures

## 2 Les objectifs de la formation

La formation a pour but la **prévention du stress et de ses conséquences**.

Ainsi, à la fin de la formation, les stagiaires seront en mesure de :

- Mettre en œuvre différentes méthodes issues de la sophrologie et l'hypnose pour accroître leur efficacité professionnelle.

## 3 Programme

Le programme suivant a été établi sur une base de deux journées de formation, soit un total de 14 heures.

- Définitions – comparatif
- Les systèmes sensoriels
- Tests de suggestibilité
- Techniques d'induction
- Techniques de suggestions
- L'autohypnose
- Les applications : confiance en soi, estime de soi, prise de parole, les phobies, ...
- Exercices pratiques

