

Gestion du stress Par l'autohypnose



S. Picard

tél : 06.03.31.17.09

N° agrément

BUT : acquérir les bases de la pratique de l'autohypnose à visée de relaxation, d'identification et de gestion émotionnelle et pratique de plusieurs exercices pour mieux gérer les situations de stress

L'intervention se déroulera avec l'apport d'approches théoriques générales, d'explications avec exemples, et surtout l'exposition au groupe de situations concrètes, des exercices et des mises en situations.

FORMATRICE : Sandrine Picard : psychologue, thérapeute et formatrice certifiée par l'association française d'hypnose (afhyp) et par l'espace du possible à Tournai (Belgique), numéro d'agrément organisme de formation.

PUBLIC : toute personne

PROGRAMME : matin : Définition du stress, des composantes physiologiques
Compréhension du processus qu'est l'hypnose et de la dynamique psycho-corporelle
Quantifications et évaluations de son propre niveau de stress et des stressseurs en cause

après midi : Mises en situation

Apprentissage de l'autohypnose

Exercices de base en individuel, en duo, collectif

Quelques outils supplémentaires dont la micro-sieste

SUPPORTS : exercices pratiques et écrits, carnet personnel, vidéo

DEMANDE : aux personnes : quelques lignes sur le parcours et les attentes relativement à la formation.

DUREE : 1 jour, soit 7 heures

SESSION : Groupe minimum de 6 personnes et maximum de 12 personnes, confirmation de la formation un mois au préalable

LIEU : à Dijon, Noyer sur Serein ou autour (lieu à confirmer dans les 50 Km max autour de Dijon ou de Noyer sur Serein) en présentiel

TARIFS : 160 euros de la journée en individuel 200 euros tarif institutionnel ; **pour valider l'inscription envoie d'un mail et 30 euros d'acomptes**

DATE : 2 février 2021

EN VISIO CONFERENCE : (distanciel) le 17 Novembre 2020 (même tarif)

Contacteur : Sandrine PICARD, 184 Rue Nationale, 59000 LILLE,

Tél 0603311709 ; **mail** : sandp21@yahoo.fr. **SITE** : www.sandrine-picard.fr