



Hypnose pour développer la confiance en soi

S. Picard
tél : 06.03.31.17.09
document 2026

BUT : développer la capacité de faire de l'hypnose dans l'accompagnement et dans le soin pour augmenter la capacité pour l'accompagné et pour l'accompagnant, en développant les ressources internes, la solidité du soi, la confiance en soi.

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 ; certification Qualiopi(certificat complet visible sur site www.sandrine-picard.fr).

PUBLIC : toute personne ayant déjà fait un cycle 2 en hypnose, ou au moins deux sessions de ce cycle (si hors AFHYP, demandé si les préalables sont requis auprès de la formatrice) : cette session entre dans un perfectionnement en hypnose éricksonienne (hors cycle 1 et 2)

PROGRAMME : 1er jour :

matin : Schéma de comportements : définitions

Définition confiance, estime de soi, ressources internes

modification sur la mobilisation du changement : travail

sur l'objectif, travail sur une modification accessible, repérage des freins et mobilisation de levier de changements

après midi : exercices adaptés,

mise en situations de groupe : dynamique travaillée

2ème jour : matin : apport de ressources, constructions ou renforcement de la vision de soi, de l'estime, de la confiance en soi

travail sur les exceptions, les expériences, la mobilisation

après midi : évocation de séances d'hypnose humanisme, travail avec des archétypes (orientation Yung)

SUPPORTS : exercices pratiques et écrits, carnet personnel, vidéo

DUREE : 2 jours, soit 14 heures

DATES : 12 et 13 septembre 2026 (date susceptibles de changements)

DELAÏ D'entrée en formation : après premier contact délai pour être inscrit entre 15 et 30 jours.

Evaluations : pré et post tests, évaluations individuelles et collectives

SESSION : Groupe minimum de 6 personnes et maximum de 14 personnes

LIEU : 12 Rue De Cannes , Lille

TARIFS : 400 euros la session (TTC)

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

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

Référent(e) handicap : Sandrine PICARD