



FORMATION

AUTOHYPNOSE

Samedi 26 Mars 2016
À Toulouse

Se ressourcer avec l'autohypnose

« Le conscient essaie de faire ce que l'inconscient sait faire mieux que lui »

M Erickson

AUTOHYPNOSE POURQUOI NE PAS L' APPRENDRE ?

QUELS SONT LES BÉNÉFICES POSSIBLES ?

- Gérer le trop de stress,
- Trouver de la motivation,
- Développer votre confiance,
- Sortir de comportements limitants,
- Améliorer votre communication,
- Atteindre vos objectifs...

La pratique de l'autohypnose permet de gérer vos ressentis et d'atteindre vos objectifs sous votre propre contrôle.

VALEUR AJOUTÉE

- Acquisition d'outils adaptés issus de l'hypnose Ericksonienne , du coaching génératif et de la PNL.
- Gains de conscience, de présence, de créativité et de sérénité.
- Toujours être la ressource pour soi-même quoiqu'il advienne dans son développement personnel.



PROGRAMME ET OBJECTIFS DE LA FORMATION

Objectif de la transe-formation :

- Une journée de transe-formation pour apprendre avec de l'entraînement à utiliser l'autohypnose pour se ressourcer et faciliter l'atteinte des objectifs.
- Vous apprendrez à explorer votre espace créatif inconnu afin d'utiliser les ressources adaptées.
- Sortir des situations contraignantes récurrentes qui peuvent nous amener à nous bloquer.
- Transformer vos blocages en ressources afin de satisfaire vos situations désirées.
- Vous initiez également aux techniques les plus efficaces de gestion de stress utilisées tant en entreprise que par des sportifs de haut niveau.

Programme autohypnose (8 heures)

- Définition de l'hypnose,
- Mythe et réalité sur l'hypnose
- Cadre d'utilisation de l'autohypnose,
- Les bons usages de l'autohypnose,
- Les différents types de trances,
- Les intelligences cognitives, somatiques et du champ
- La focalisation somatique
- Développer la résonance
- Capacité à développer un ressenti ou état COACH et sortir du CRASH.

- Les champs de conscience Créatif(Quantique) , Classique, les 4 Fuites
- Les 4 étapes de l'autohypnose
- Etablir une intention visuelle, cognitive et somatique
- Développer l'attention,
- Modèle des 3 points d'attention
- Accordage relationnel,
- L'auto évaluation (scale)
- Modèle l'autohypnose modèle B Erickson,
- Modèle l'autohypnose les 3 cerveaux,
- Capacité à développer le champ de transe.

INTERVENANT

Franck Di Costanzo

Fondateur de Action-efficient

Coach certifié HEC

Accompagne et forme des équipes dans le développement d'attitude en leadership et évolution de carrière, intelligence collective.

Ses outils privilégiés sont : l'approche Ericksonienne et générative, le travail de son propre terrain, la PNL qu'il transmet avec M JL COUGOT de l'école Carpe diem.

Action-efficient.com

Portable 06 70 01 85 97



TARIFS ET RÉSERVATION

- Early bird (Réservation avant le 01/03 2016) : 120 € / personne
- Plein Tarif 140 € / Personne
- Entreprise : 180 € / personne

Tarifs hors repas, frais de déplacement et/ou d'hébergement

- Hébergement et restauration à proximité
- Convention de formation pour entreprises, nous consulter
- Tarifs demandeurs d'emploi et étudiants, nous consulter

METHODE PEDAGOGIQUE

- Concepts, apports, développements, partages et feedbacks en grand groupe,
- Mises en apprentissage en sous-groupes supervisés,
- Remise d'un support pédagogique,
- Participation impliquante et collaborative.

PUBLIC CONCERNÉ

La formation est ouverte à tous public sauf les personnes qui souhaiteraient utiliser l'hypnose Ericksonienne sans déontologie ou pour exercer toute forme de pouvoir sur les autres contre leur grè.

franck@action-efficient.com

Rendez-vous le samedi 26 Mars
de 9 heures à 19 heures Salle 28
28 Allée de l'Europe à Montrabé
(Co voiturage possible à partir du Métro Balma)

Coupon à renvoyer ci-dessous

Coupon de réservation Session Autohypnose

Lieu de formation 28 rue de l'Europe à Montrabé (Covoiturage possible à partir du Métro Balma)

Je m'inscris à la formation Autohypnose Samedi 26 Mars 2016

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Ville _____ Téléphone _____

Profession _____ Signature :

Je joins un chèque du montant total libellé à l'ordre de Action-efficient .

- Early bird (Réservation avant le 01/03 2016) : 120 € / personne
- Plein Tarif 140 € / Personne
- Entreprise : 180 € / personne

A renvoyer A

Franck Di costanzo 28 rue Henri Claude Lauth 31400 Toulouse

Attention 12 places maximum pour cette session

Le coût de la formation est due en totalité**, même en cas de non participation à un ou plusieurs modules du stage. Possibilité de rattraper un module auquel vous aurez été absent pour raisons personnelles, lors d'une session ultérieure (nous contacter).

Nota : La participation au premier module de la formation est obligatoire pour pouvoir la continuer.

* Ordre pour les chèques de règlement : Action efficient

** Maladie grave ou hospitalisation : il sera procédé au remboursement au prorata de la participation, fournir un certificat médical