

AUTO COACHING N°1

Cet atelier progressif, mix d'auto-hypnose et de PNL vous permettra de découvrir ou redécouvrir l'un des outils de l'hypnothérapie et d'apprendre à pratiquer chez vous en toute autonomie, à votre rythme :

1/ LAUTO COACHING

- apaiser et gérer les douleurs
- vous préparer aux réunions, aux conférences
- vous ressourcer et récupérer vos capacités rapidement
- mieux gérer un travail en horaires décalés
- vous concentrer et être "pleinement" à ce que vous faites
- reprendre ce qui vous appartient : du mieux être

2/ DEFINIR SON OBJECTIF

- Un objectif simple pour protocole simple
- Comment bien définir son objectif
- Quelles sont les précautions à respecter.



3/ ENTRAINEMENT

- induction
- signes idéo-moteur
- sortie de transe
- validation du résultat

4/ APPRENDRE L'AUTO-HYPNOSE LORS D'UNE TRANSE

- partie ludique proposée sous forme de séance collective
- qui vous permettra à la fois de tester un objectif
- et d'apprendre l'auto-hypnose

5/ NOTA BENE :

- Nous sommes tous hypnotisables et nous pratiquons tous les trances hypnotiques régulièrement sans en avoir conscience (par définition)
- Cependant, lorsqu'il s'agit de les déclencher volontairement les sensibilités des uns et des autres varient

alors : **patience et entraînement sont la clef de la réussite**

