S'INITIER A L'AUTOHYPNOSE

STAGE COLLECTIF

AUTOHYPNOSE STAGES COLLECTIFS

L'Agenda sur Montélimar

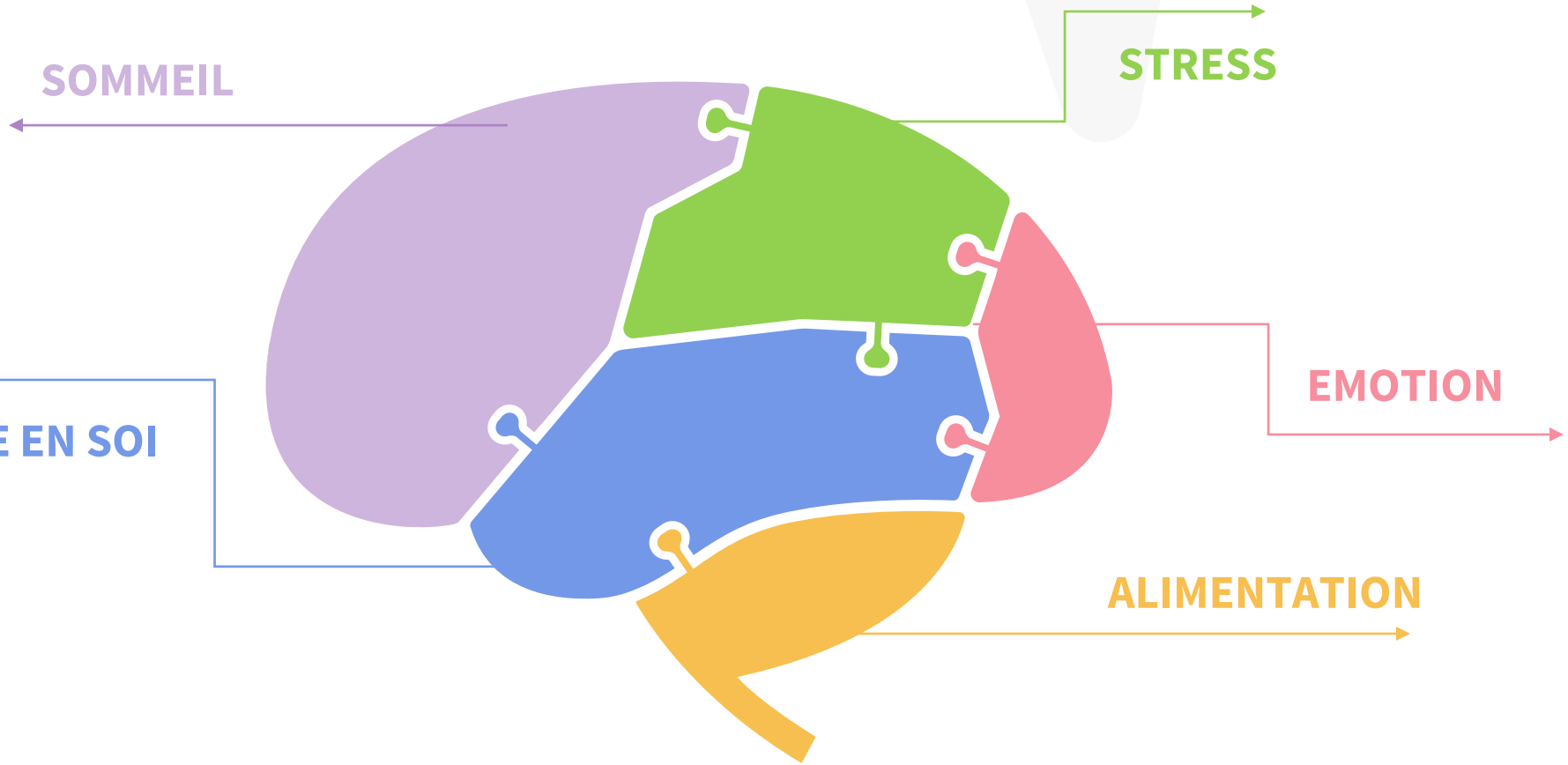
- Santé : Retrouvez un sommeil réparateur
- Bien-être : Gérez votre stress
- Coaching : Renforcez votre confiance en vous
- Parentalité : gérez vos émotions (la colère)
- Alimentation : Stoppez les excès

S'INSCRIRE

Prohypnose vous propose des stages collectifs d'autohypnose par thématique qui ne relèvent pas d'une démarche thérapeutique et ne nécessite donc pas un espace de confidentialité. Chaque trimestre, d'autres thématiques sont abordées. Vous pouvez aussi nous faire parvenir des suggestions via le formulaire « s'inscrire ».

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

THEMATIQUES



Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

Santé : retrouvez un sommeil réparateur

La qualité du sommeil est un facteur déterminant pour affronter les journées. Sans une bonne récupération nocturne, l'impact se ressent sur le corps et sur le mental.

INITIATION

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

Santé : retrouvez un sommeil réparateur

Nombre de participants maximum : 25

Durée : 4 heures

Jour : samedi 2 octobre ou dimanche 3 octobre 2021

Tarifs : 90 euros

Horaire : 13H30 à 17h30

Lieu : Salle de conférence Hôtel Ibis style Montélimar*

Réservation : par formulaire ci-dessous avant le 2 septembre 2021

S'INSCRIRE

Programme

Introduction

Les principes du conditionnement humain; inconscient versus conscient; principes de l'hypnose

Préalable

Les troubles du sommeil, attributs et déterminants du sommeil réparateur

Théorie

Découverte des principes de l'autohypnose (fonctionnement, quand, qui, pourquoi et comment)

Application

Selon votre objectif personnel (insomnie, difficultés d'endormissement, réveil nocturne, amélioration de la qualité du sommeil…) accompagnement à l'autohypnose

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

* A titre indicatif

Les troubles du sommeil

ENTRE JOUR ET NUIT

Insomnies, sommeil saccadé, réveil nocturne, cauchemars, différents degrés et différentes formes de troubles de sommeil existent. Leurs origines s'expliquent le plus souvent par le stress, l'anxiété ou même l'angoisse, générés par des petits tracas journaliers ou des gros soucis (personnels ou professionnels). Ces nuits agitées ne sont pas seulement une conséquence des exigences de la journée, mais de manière récursive, contribuent à l'accentuation des états de mal-être. Penser que gérer son stress dans la journée suffit à passer de bonnes nuits, c'est faire abstraction des forces de l'inconscient. L'autohypnose proposée évite justement tout clivage diurne/nocturne et considère au contraire l'interaction des deux.

EXEMPLE DE TROUBLES

Il est important de s'entendre sur les termes regroupant ce que l'on nomme sous le commun de troubles du sommeil :

- les **insomnies** (manque de sommeil) ;
- les **hypersomnies** (excès de sommeil) ;
- les **réveils nocturnes** (manifestations de réveil réguliers durant la nuit) ;
- les **insomnies chroniques** (peuvent être à l'origine de certaines affections)
- Le sommeil **non réparateur** (fatigue persistante)

Les troubles du sommeil peuvent générer des troubles de l'humeur (dépression) ou les troubles anxieux.

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

Bien-être : Gérez votre stress

L’autohypnose est un outil accessible à tous et peut s’utiliser dans de nombreuses situations de stress relatives à la vie privée ou professionnelle. Son efficacité dépend de son enseignement.

INITIATION

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

Bien-être: gérez votre stress

Nombre de participants maximum : 25

Durée : 4 heures

Jour : samedi 9 octobre ou dimanche 10 octobre 2021

Tarifs : 90 euros

Horaire : 13H30 à 17h30

Lieu : Salle de conférence Hôtel Ibis style Montélimar*

Réservation : par formulaire ci-dessous avant le 9 septembre 2021

S' INSCRIRE

Programme

Introduction

Les principes du conditionnement humain; inconscient versus conscient; principes de l'hypnose

Préalable

Définition et notion de stress, les différentes formes de stress, le stress négatif et positif

Théorie

Découverte des principes de l'autohypnose (fonctionnement, quand, qui, pourquoi et comment)

Application

Selon votre objectif personnel (cause, effets, émotions, type de stress…) accompagnement à l'autohypnose

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

* A titre indicatif

Le stress

LA REPRESENTATION

Nous ne sommes pas égaux face au stress. Un même facteur de stress peut engendrer des réactions différentes d'une personne à l'autre. Notre propre représentation du déclencheur du stress agit sur la réponse de notre corps et sur la capacité à y faire face. Cet état réactionnel se met en place lorsqu'il est soumis à une « agression » soudaine ou répétitive. Nous nommons ces éléments les « stresseurs » qui provoquent des réactions physiologiques ou psychosomatiques.

Néanmoins, le stress ne peut être limité aux seuls aspects négatifs impactant la personne. En effet, le stress positif permet de s'adapter à la situation, d'alerter ou d'accroitre la vigilance.

EXEMPLES EFFETS NEGATIFS

- Surmenage
- Irritabilité
- Etat d'inquiétude permanent
- Difficulté de concentration
- Difficulté à faire des choix et prendre des décisions
- Maux de tête
- Douleurs musculaires
- Nausées
- Troubles du sommeil
- Fatigue intense
- Troubles de l'alimentation

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

Coaching : renforcez votre confiance en vous

La confiance en soi peut se résumer rapidement par la perception que nos qualités et de nos défauts , avec ses forces et ses faiblesses, en somme de sa personnalité.

INITIATION

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

Coaching : renforcez votre confiance vous

Nombre de participants maximum : 25

Durée : 4 heures

Jour : samedi 16 octobre ou dimanche 17 octobre 2021

Tarifs : 90 euros

Horaire : 13H30 à 17h30

Lieu : Salle de conférence Hôtel Ibis style Montélimar*

Réservation : par formulaire ci-dessous avant le 16 septembre 2021

S' INSCRIRE

Programme

Introduction

Les principes du conditionnement humain; inconscient versus conscient; principes de l'hypnose

Préalable

Définition et notion de confiance en soi, les facteurs de détérioration ou dévalorisation de l'image de soi

Théorie

Découverte des principes de l'autohypnose (fonctionnement, quand, qui, pourquoi et comment)

Application

Selon votre objectif personnel (timidité, manque d'assurance, honte, peur du jugement…) accompagnement à l'autohypnose

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

* A titre indicatif

CONFIANCE ET ESTIME DE SOI

LE JUSTE MILIEU

Il ne faut pas confondre la confiance en soi et l'estime de soi qui pour ce dernier correspond à la valeur globale que l'on se fait de soi. Nous pouvons très bien posséder une estime de soi tout à faire convenable et pour autant manquer de confiance en soi.

La confiance en soi est bien plus pragmatique puisqu'elle permet de relever les défis de tous les jours pour avancer sans crainte gênants, sans comportement barrière. La « sous » ou « sur » confiance en soi peut freiner notre élan professionnel ou compliquer notre vie privée. Un mauvais équilibre de la perception de soi-même peut aussi mener à des prophéties auto réalisatrices.

EXEMPLES DE SIGNES

- Peu ou jamais satisfait de soi-même
- Difficulté à vivre l'instant présent
- Se rabaisser constamment
- Peu ou pas à l'aise avec la réussite
- Tendance à justifier ses actes
- Négligence physique
- Chercher à se protéger du jugement d'autrui
- Etre inquiet de se qui va se passer
- Difficulté à s'affirmer
- Utilisation régulière de l'autocritique
- Sur la défensive ou agressivité envers les autres

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

Parentalité : gérez vos émotions (la colère)

L'éducation de nos enfants nous tient tellement à cœur que les émotions sont difficilement canalisables. Cependant, elles sont trop souvent un frein à l'écoute, à la posture, et à l'exercice de la parentalité.

INITIATION

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

Parentalité: gérez vos émotion (la colère)

Nombre de participants maximum : 25

Durée : 4 heures

Jour : samedi 20 novembre ou dimanche 21 novembre 2021

Tarifs : 90 euros

Horaire : 13H30 à 17h30

Lieu : Salle de conférence Hôtel Ibis style Montélimar*

Réservation : par formulaire ci-dessous avant le 30 septembre 2021

S' INSCRIRE

Programme

Introduction

Les principes du conditionnement humain; inconscient versus conscient; principes de l'hypnose

Préalable

Définition et notion de colère, la double émotion, les origines de la colère, les besoins de l'enfant/adolescent

Théorie

Découverte des principes de l'autohypnose (fonctionnement, quand, qui, pourquoi et comment)

Application

Selon votre objectif personnel (communication difficile, manque d'attention, écoute superficielle…) accompagnement à l'autohypnose

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

* A titre indicatif

EDUCATION ET EMOTIONS

ETRE PARENT

La parentalité peut se conceptualiser en trois axes, être parent, c'est l'exercice des droits et des devoirs, c'est l'expérience subjective inconsciente et consciente pour remplir les rôles parentaux, et c'est la pratique pour répondre aux tâches quotidiennes à remplir auprès de l'enfant.

Face à cette somme de responsabilité, le parent peut se trouver à bout sur le plan émotionnel, et le traduire par des emportements qui prennent le plus souvent la forme d'une émotion dite négative, la colère. Pour autant, après coup, le parent se sent coupable ou honteux . Peut-on être en colère et dans quelle mesure pour éduquer son enfant ? Menaces, cries, punitions, les formes de la colère sont nombreuses.

QUELQUES EXEMPLES

- Le comportement de l'enfant n'est pas la raison de votre colère
- Des comportements vous exaspèrent
- Répéter les choses vous fait sortir de vos gonds
- Peur de perdre de l'autorité sur son enfant
- Crainte de crise, de pleurs, de caprice de la part de vos enfants
- L'agressivité comme mode éducatif
- Une colère dévalorisante pour l'enfant
- Peur de ne plus être aimé de son enfant
- Attentes du parent inadaptées aux capacités de l'enfant

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

Alimentation : stoppez les excès

L’alimentation et ses troubles sont devenus un enjeu de santé publique. Les excès sont eux liés au mode de vie moderne, à l’offre abondante, et pour l’individu étroitement corrélés à la gestion des émotions.

INITIATION

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

Alimentation: stoppez les excès

Nombre de participants maximum : 25

Durée : 4 heures

Jour : samedi 27 novembre ou dimanche 28 novembre 2021

Tarifs : 90 euros

Horaire : 13H30 à 17h30

Lieu : Salle de conférence Hôtel Ibis style Montélimar*

Réservation : par formulaire ci-dessous avant le 30 septembre 2021

S' INSCRIRE

Programme

Introduction

Les principes du conditionnement humain; inconscient versus conscient; principes de l'hypnose

Préalable

Définition et notion de l'excès alimentaire, la place des émotions, compulsion et grignotages

Théorie

Découverte des principes de l'autohypnose (fonctionnement, quand, qui, pourquoi et comment)

Application

Selon votre objectif personnel (grignotages, rituels, besoin, sucreries…) accompagnement à l'autohypnose

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

* A titre indicatif

L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

LES TROUBLES ALIMENTAIRES

La boulimie, l'anorexie sont les principaux troubles alimentaires les plus complexes et les plus sévères. L'autohypnose ne rentre pas dans ce cadre puisque les personnes atteintes de ces différents troubles doivent d'être accompagnées sur le plan médical et psychologique.

Par contre, l'autohypnose se concentrera sur les comportements anormaux plus modérés qui passent souvent inaperçus mais peuvent mener à une prise de poids plus ou moins importante. Nous parlerons de compulsions alimentaires émotionnelles.

QUELQUES EXEMPLES

- 'ennui
- la solitude
- les rituels ou conditionnement
- la faim physique et émotionnelle
- le grignotage
- les compulsions alimentaires
- Le stress
- La restriction alimentaire (régime)
- le besoin de réconfort
- La gourmandise
- La compensation

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

Bienvenue chez Prohypnose

Florence Tijsseling

Hypnothérapeute-Hypnotraumatologue

Je vous reçois du lundi au vendredi pour les séances individuelles à mon cabinet et le week-end pour les collectifs d'auto-hypnose. Fondatrice du cabinet Prohypnose et Directrice du Centre National d'Hypnotraumatologie, j'assure également des missions de formation auprès des particuliers et des institutions ainsi que des recherches au sein du CNH Nous avons développé des pratiques hypnotiques inédites et modernes, telles que l'hypnotraumatologie et l'hypnopraxie. Notre objectif est de rendre l'hypnose accessible au plus grand nombre afin d'œuvrer pour un mieux-être .

Nous suivre

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

L' AUTOHYPNOSE

L'auto-hypnose permet de travailler sur les émotions, la mémoire, les comportements, les habitudes et par conséquent de résoudre des problèmes légers ou développer des capacités. Ancrages, induction, protocoles, mise en place des fusibles sont quelques unes des techniques au programme.

Stages

Ce que vous allez apprendre

- Comment se préparer à une séance d'auto-hypnose ✓
- Savoir rentrer par soi-même en état d'hypnose ✓
- Réaliser chaque étape d'une séance ✓
- Savoir se fixer un objectif à atteindre ✓

Intérêts

Pourquoi utiliser l'auto-hypnose ?

- Appliquer les protocoles d'auto-hypnose ✓
- Repérer les mécanismes conscients et inconscients ✓
- Travailler sur les émotions, les comportements ✓
- Modifier les habitudes et développer les capacités ✓

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021

PROHYPNOSE Montélimar

Contact

06 62 08 89 48

info@prohypnose.fr

www.prohypnose.fr

N’hésitez pas à nous contacter pour demande complémentaire

Accéder au site

Tous droits réservés Prohypnose 2007- 2021