



Développement personnel - L'autohypnose, outil du mentaliste

Description

Techniques de centrage, d'alignement et de présence. L'autohypnose permet de créer volontairement un EMC (état modifié de conscience) afin d'accéder et activer nos ressources profondes et de développer ainsi des potentiels cachés, améliorer une performance ou développer une nouvelle habitude positive.

L'autohypnose permet de se centrer sur soi, prendre du recul et trouver des solutions à nos problèmes ou mieux gérer les tracas de la vie quotidienne. Il s'agit simplement d'utiliser nos ressources inconscientes.

Ce stage encourage chaque participant à une hyper-présence mettant à profit toutes ses ressources et qualités afin qu'il puisse apprendre à les utiliser plus consciemment et être ainsi plus efficace dans l'atteinte de ses objectifs personnels et professionnels.

Vous aurez à votre disposition une palette d'outils immédiatement utilisables. Ils sont composés d'exercices progressifs qui permettent d'avancer dans la pratique.

L'autohypnose est une pratique riche et de nombreux exercices pratiques vous permettront de vérifier dès le stage son efficacité.

Contenu

- Le b.a-ba de l'autohypnose
- L'autohypnose, un état naturel que nous connaissons déjà, un état de sur-conscience, de lucidité accrue
- Découvrir, créer et contrôler les différents états d'autohypnose
- Pratiquer l'autohypnose pour évoluer, accéder à vous-même
- Qu'est-ce qu'un EMC ?
- Le lâcher prise, une forme de concentration
- La construction des inductions pour réveiller vos capacités
- Prendre du recul par rapport à certains événements afin de laisser émerger des solutions
- Notre inconscient, un allié, si on lui montre exactement ce que l'on désire dans un langage adéquat
- Stimuler son système immunitaire
- L'autohypnose, un merveilleux moyen pour progresser dans une démarche de développement personnel
- Avec différentes techniques simples et évolutives, continuer à progresser après le stage.

Groupe cible

Adultes

Ce cours ne convient pas aux femmes enceintes

Objectifs

- Se familiariser avec les états modifiés de conscience
- Apprendre à vous reconnecter à votre potentiel intérieur pour explorer de nouvelles voies
- Obtenir les réponses à vos questions du quotidien

Ecole-club Migros Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Développement personnel - L'autohypnose, outil du mentaliste

- Vivre plus sereinement votre vie
- Découvrir et comprendre le cerveau et l'esprit
- Gérer le stress, lâcher prise pour être plus zen
- Atteindre le calme et être plus efficace pour agir
- Expérimenter par vous-même la puissance de votre esprit
- Apprendre à se détacher de nos ruminations pour permettre à notre cerveau de faire émerger des solutions
- Agir aussi bien sur le corps que sur le mental.

Méthodologie/Didactique	Alternance des phases théoriques et pratiques,
Étapes suivantes	Autohypnose, développer son intuition (niveau 2)
Date	sur demande / D_56806
Durée	Total 6.00 période(s)
Ecolage	CHF 150.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)

Ecole-club Migros Vevey

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

