



Autohypnose pour enfants et ados (8-15) niveau 2

Description

L'hypnose bien que faisant référence au dieu grec du sommeil, est un état de conscience élargie. Elle permet d'accéder à nos immenses ressources inexploitées, et de trouver des solutions naturelles.

Plus tôt vous apprenez à vous servir du potentiel de votre cerveau, plus tôt vous pourrez le contrôler et gérer vos émotions, votre stress, vos peurs, vos angoisses, votre sommeil, améliorer vos performances intellectuelles et sportives, etc.

Contenu

Étapes suivantes : Auto-hypnose enfants - adolescent niveau 2. Apprentissage pratique de l'utilisation de l'hypnose au quotidien + de techniques.

Une fois acquis l'apprentissage de mise en auto-hypnose, nous allons plus loin, en apprenant à y accéder plus rapidement et en toute circonstance.

Puis nous apprenons comment nous servir de cet état pour obtenir différents résultats tels que :

- Renforcer sa confiance en soi ;
- développer de nouvelles capacités ou performances ;
- Apprendre à se concentrer d'avantage ;
- Se mettre dans un état optimum en une fraction de seconde ;
- Accélérer les apprentissages ;
- Gérer le stress et des peurs.

Groupe cible

Enfants et adolescents de 8 à 15 ans désireux d'en savoir plus sur eux- mêmes et ayant suivi le niveau 1.

Objectifs

Vous apprendrez :

- L'induction ultra rapide ;
- Pratiquer la séance de base de transformation ;
- Séance pour obtenir de la relaxation ;
- Séance de modélisation ;
- Exercice pour apprendre à se concentrer ;
- Ce qu'est un ancrage ;
- Activer une ancre ;
- Transférer un ancrage ;
- Process de transfert de compétence ;
- Renforcer sa confiance en soi ;
- Accélérer l'assimilation de vos apprentissages ;
- Gestion du stress ;
- Gérer une peur.



Autohypnose pour enfants et ados (8-15) niveau 2

Date	05.12.2020 - 05.12.2020 / E_1427638		
Horaire	09:00 - 16:00 h		
Jours	Sa		
Durée	1 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 140.00		
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	05.12.2020	09:00 - 16:00

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

