



Technicien 1 - 100% à distance + 8h vidéos e-learning - formation initiale en hypnose et communication ericksonienne

ORGANISATION :

100 % à distance

DURÉE :

42 heures

PRÉ-REQUIS :

Ouvert à toutes et tous sans pré-requis

Des activités en ligne jalonnent le parcours et font partie intégrante de la progression pédagogique ; leur volume pouvant varier, elles ne sont pas comprises dans le calcul de la durée de la formation ni dans celui de son coût.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir les bases essentielles de l'hypnose moderne
- Orienter sa communication vers l'autre
- Comprendre et manier les principaux leviers et patterns hypnotiques
- Savoir préparer une séance

DESCRIPTION / CONTENU

Jour 1 :

Qu'est-ce que l'hypnose ? Les différents courants et leurs spécificités
Qu'est-ce qu'un état de conscience ? Quels sont les états proposés et utilisés par l'hypnose ?
L'observation : quoi observer chez un individu pour mieux l'accompagner ?
Capter et conduire l'attention, favoriser l'écoute et l'apprentissage
Créer de la disponibilité et de l'acceptation

Jour 2 :

Expérimentation d'une induction hypnotique
Découverte des bases de la communication d'influence en hypnose
Expérimenter les effets et les limites de différentes postures en hypnose, position haute et basse / tri sur soi et tri sur l'autre
Apprendre à se synchroniser et à guider une séance d'hypnose
Travail autour de l'écoute et du questionnement du sujet

Jours 3 et 4 :

Conduire vers des états connus et les amplifier
La voix
Découverte des premiers composants hypnotiques
Phénomènes hypnotiques
Suggestions indirectes

Jours 5 et 6 :

La théorie des parties inconscientes
Induction au souvenir hypnotique
Utilisation d'un phénomène hypnotique (comme la métaphore)

Jours 7 et 8 :

Le questionnement hypnotique : comment décomposer une expérience subjective
L'émotion en hypnose : l'encodage inconscient d'une émotion
Amplifier ou réduire un ressenti en utilisant les perceptions sensorielles
Conduire vers une émotion ou la mettre à distance

Jours 9 et 10 :

Utilisation des Ancrages
Mise à jour de conditionnement associatif limitant
Première séance entière d'hypnose : synthèse des principes d'accompagnement

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Un **livret numérique** est disponible sur ARCHE Online pour chaque formation, avec [une frise des savoirs](#), afin d'auto-évaluer ses connaissances.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation se fait en continue sur la base d'exercices pratiques tout au long du module, permettant de valider la compréhension et l'intégration des objectifs pédagogiques avec des échanges et des retours réguliers des formateurs.