



FORMEZVOO

VOTRE RÉUSSITE, NOTRE PRIORITÉ

HYPNOSE MÉDICALE & COHÉRENCE CARDIAQUE

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Intitulé de la formation : Hypnose médicale et cohérence cardiaque

Durée : 4 demi-journées

Modalités : Présentiel

OBJECTIF GÉNÉRAL

Comprendre, expérimenter et intégrer les techniques d'hypnose et de cohérence cardiaque afin de mieux réguler les émotions, gérer le stress et améliorer la performance mentale.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre le fonctionnement des émotions et leur impact physiologique
- Utiliser la cohérence cardiaque pour réguler le stress et l'anxiété
- Mettre en œuvre des techniques d'induction hypnotique adaptées
- Appliquer des exercices d'hypnose pour renforcer les ressources internes
- Combiner respiration, ancrage et hypnose pour améliorer la gestion émotionnelle

PUBLIC CIBLE

Professionnels de santé, praticiens, thérapeutes, professionnels de l'accompagnement, managers ou toute personne souhaitant intégrer des techniques de régulation émotionnelle dans sa pratique professionnelle.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis technique. Une pratique dans l'accompagnement ou le soin est recommandée.

PROGRAMME DE LA FORMATION

DEMI-JOURNÉE 1 : Comprendre et réguler les émotions + Initiation

- Décryptage des émotions et impact sur la prise de décision
- Intelligence émotionnelle et gestion du stress
- Influence des états internes sur la performance
- Introduction à l'hypnose et à la cohérence cardiaque

DEMI-JOURNÉE 2 : Fondements et premières pratiques

- Fondements de l'hypnose et applications professionnelles
- La cohérence cardiaque pour la gestion du stress
- Exercices pratiques guidés

DEMI-JOURNÉE 3 : Mise en pratique intensive

Cohérence cardiaque

- Relaxation profonde
- Amélioration du focus
- Apaisement émotionnel
- Ancrage de ressources positives

Hypnose appliquée

- Relaxation profonde
- Amélioration du focus
- Apaisement émotionnel
- Ancrage de ressources positives

DEMI-JOURNÉE 4 : Techniques avancées et intégration

Cohérence cardiaque

- Gestion des pics de stress
- Optimisation des performances mentales
- Urgence en cas de stress extrême

Hypnose – Exercices pratiques

- Induction par confusion
- Induction par focalisation sensorielle
- Respiration hypnotique
- Catalepsie de la main
- Dissociation et voyage mental

Exercices combinés hypnose + respiration

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques structurés
- Démonstrations
- Exercices pratiques guidés
- Mises en situation
- Échanges et retours d'expérience

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation continue lors des exercices pratiques
- Mises en situation encadrées
- Auto-évaluation en début et fin de formation
- Validation des acquis en fin de parcours

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Support de cours complet
- Fiches outils et procédures
- Fiche d'évaluation
- Attestation de formation

ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Un aménagement spécifique peut être étudié selon les besoins.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Inscription possible par email (contact@formezvoo.com) ou en contactant directement l'organisme au 09 70 70 01 03
- Convocation et informations pratiques transmises avant le démarrage de la formation