

Demi-journée 1 : Comprendre et réguler les émotions + Initiation à l'hypnose et à la cohérence cardiaque

1. Les émotions et le fonctionnement mental

- Décryptage des émotions et de leur impact sur la prise de décision
 - Intelligence émotionnelle et gestion du stress
 - Influence des états internes sur la communication et la performance
-

Demi-journée 2 : Initiation à l'hypnose et à la cohérence cardiaque

1. Fondements de l'hypnose et applications en entreprise
 2. La cohérence cardiaque pour une gestion optimale du stress et des émotions
 3. Exercices pratiques
-

Demi-journée 3 : Mise en pratique intensive – Expérimentation et maîtrise des techniques

Journée dédiée aux exercices concrets et à l'intégration des outils :

1. Cohérence cardiaque

- Relaxation profonde
- Amélioration du focus et de la performance mentale
- Apaisement émotionnel et gestion des pics de stress
- Anchorage de ressources positives

2. Hypnose appliquée

- Techniques d'induction adaptées aux résistances et à l'anxiété
- Hypnose rapide et profonde pour la gestion du stress
- Exercices de dissociation et de voyage mental pour renforcer les ressources internes

3. Récapitulatif et exercices combinés

- Induction hypnotique + cohérence cardiaque pour une relaxation immédiate
 - Respiration et ancrage pour une gestion optimale des émotions
 - Hypnose et analgésie naturelle pour soulager tensions et douleurs
-

Demi-journée 4 : Cohérence cardiaque et hypnose –

1. Cohérence cardiaque

- Relaxation profonde
- Focus et performance mentale
- Apaisement émotionnel
- Ancrage de ressources positives
- Urgence en cas de stress extrême

2. Hypnose – Exercices pratiques

- ✓ **Exercice 1 : Induction par la confusion** → Pour les patients stressés ou résistants
- ✓ **Exercice 2 : Induction par focalisation sensorielle** → Idéal pour une transition douce vers l'hypnose
- ✓ **Exercice 3 : Respiration hypnotique** → Excellente pour calmer rapidement un patient anxieux
- ✓ **Exercice 4 : Catalepsie de la main** → Engage le patient dans une expérience hypnotique profonde
- ✓ **Exercice 5 : Dissociation et voyage mental** → Pour une analgésie naturelle et une réduction du stress

Récapitulatif des exercices combinés :

- **Cohérence et Induction Hypnotique**

Relaxation profonde par respiration et suggestion

- • **Respiration et Ancrage Positif**

Associer un état émotionnel à la respiration

- • **Cohérence et Analgésie Hypnotique**

Soulager la douleur par hypnose et cohérence

- • **Voyage Mental Hypno-Respiratoire**

Évasion mentale pour relâcher le stress

- • **Induction Hypnotique Éclair**

Entrer en état de transe en moins d'une minute