

## **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
- Ancrage 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*