



Initiation aux techniques de l'hypnose

Cette formation permet aux professionnels de s'initier aux techniques de l'hypnose formelle et conversationnelle afin d'améliorer leur communication, d'instaurer un climat de confiance et de mobiliser des outils adaptés aux situations rencontrées dans leur pratique professionnelle.



4 JOUR(S)
28 HEURES



FORMAT
PRESENTIEL

CONTEXTE DE LA FORMATION

L'hypnose peut constituer un outil complémentaire dans les pratiques professionnelles mobilisant la communication, la relation et l'accompagnement. L'hypnose conversationnelle comme l'hypnose formelle permettent d'explorer différentes façons d'entrer en relation, de favoriser un climat de confiance et d'adapter sa communication aux situations rencontrées.

Cette formation d'initiation privilégie l'expérimentation et la mise en pratique progressive des techniques. Une intersession permet aux participants de mobiliser les acquis dans leur contexte professionnel avant une dernière journée consacrée au retour d'expérience, aux approfondissements et à l'ajustement des pratiques.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ≡ Définir l'hypnose et identifier ses différents courants et techniques
- ≡ Utiliser des techniques d'hypnose conversationnelle pour améliorer sa communication interpersonnelle
- ≡ Adopter une posture hypnotique favorisant un climat de confiance avec ses interlocuteurs
- ≡ Accompagner une personne volontaire vers un état d'hypnose adapté aux situations rencontrées dans sa pratique professionnelle

CONTENU DE LA FORMATION

3 jours + 1 jour

- ≡ **Jour 1 : Découvrir les fondamentaux de l'hypnose.** Recueil des attentes des participants / Pré-test de connaissance / Remise du plan d'action personnalisé (PAP) / Liens entre hypnose formelle, posture et communication / Biais cognitifs et techniques d'influence / Présentation et expérimentation du processus d'hypnose formelle / Mise en pratique et analyse d'une hypnose par l'imaginaire
- ≡ **Jour 2 : Développer sa communication hypnotique.** Remobilisation des connaissances développées lors de la première journée / Patterns conversationnels / Induction hypnotique par le corps / Découverte du langage hypnotique : influence, langage aseptisé et stratégique / Approfondissement de l'hypnose / Repérage et contournement des résistances
- ≡ **Jour 3 : Approfondir et expérimenter les techniques.** Remobilisation des acquis / Approfondissement des techniques de communication hypnotique / Spécificités de l'accompagnement des enfants et des adolescents / Induction hypnotique par focalisation : focalisation du regard et spirale sensorielle / Ancrage / Mise en pratique et analyse des techniques expérimentées / Préparation du travail d'intersession
- ≡ **Intersession :** Mise en pratique des techniques travaillées au cours des trois premières journées dans des situations adaptées au contexte professionnel / Repérage des techniques mobilisées, de leurs effets, des difficultés rencontrées et des questions soulevées / Sélection d'une ou plusieurs situations destinées à alimenter le retour d'expérience et les approfondissements du J4.
- ≡ **Jour 4 : Retour d'expérience et approfondissements.** Retour d'expérience sur la mise en pratique durant l'intersession / Analyse des situations et questions rencontrées / Induction d'Elman / Ancrage et désancrage / Futurisation / Approfondissements en fonction des besoins / Axes d'amélioration individuels et collectifs / Synthèse, conclusion / Post-test / Questionnaire de satisfaction / Évaluation de la formation

MODALITÉS DE LA FORMATION

- ≡ **Méthodes :** Pédagogie active et expérientielle intégrant des échanges sur les pratiques, des apports théoriques, des démonstrations, des expérimentations et des exercices en sous-groupes supervisés. Ces modalités permettent aux participants de comprendre puis d'expérimenter progressivement les techniques de l'hypnose formelle et conversationnelle et d'envisager leur utilisation dans leur contexte professionnel.
- ≡ En début de chaque journée, un temps de retour d'expérience et de questions-réponses permet de remobiliser les acquis, de clarifier les éventuelles difficultés et d'ajuster progressivement les pratiques. La mise en application durant l'intersession constitue le support du retour d'expérience et des approfondissements du J4.
- ≡ **Supports d'animation :** diaporama
- ≡ **Livret pédagogique** intégrant l'ensemble du contenu de la formation, remis au format papier et/ou numérique à chaque participant

ÉLÉMENTS D'ÉVALUATION ET DE TRAÇABILITÉ

- ≡ Pré-test et post-test
- ≡ Feuille d'émargement
- ≡ Attestation de fin de formation
- ≡ Plan d'action personnalisé (PAP)

CONCEPTEUR(S)

Praticiens en hypnose, formateurs spécialisés en hypnose

INTERVENANT(S)

Praticiens en hypnose, formateurs spécialisés en hypnose

AM DPC – 29 rue des coquelicots 92140 Clamart – NDA : 11 75 50061 75 auprès du préfet de la région d'Ile de France

Ref. ITH | Mise à jour le 3 septembre 2026

PUBLICS CIBLES

Professionnels souhaitant intégrer des techniques d'hypnose et de communication hypnotique dans leur pratique professionnelle

PRÉREQUIS

Aucun

TARIFS

Intra	Nous contacter
Inter	Nous contacter

PROCHAINES SESSIONS

Plus d'informations :
07 88 12 37 82
contact@am-dpc.fr

NOTE CLIENTS

