

HYPNO PERFORMANCE ET RESILIENCE PROFESSIONNELLE

FORMATION EN PRESENTIEL

Public

Tout public

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, l'apprenant sera, notamment, capable de :

- ✓ D'identifier et d'utiliser ses ressources internes
- ✓ D'utiliser l'auto-hypnose afin de renforcer sa stabilité émotionnelle, d'optimiser son potentiel et accroître sa résilience face aux défis professionnels

Prérequis

Aucun

Accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap

Nous contacter pour les modalités organisationnelles à adapter au handicap.

Durée

16h30 (2,5 jours)

12 heures de contenu théorique et pratique en salle + 3 fois 1h30 de stage de Surf en mer

Tarif *Nous contacter

CONTENU

Jour 1

Présuppositions de base
Hypnose et auto-hypnose (définition)
Etats modifiés de conscience
Les perceptions et la représentation
Cours de surf encadré de 17h à 18h30 - (non obligatoire mais fortement conseillé)

Jour 2

Détermination d'objectifs
Identifier ses ressources internes et savoir les mobiliser
L'induction hypnotique et application de l'auto-hypnose
Cours de surf encadré de 17h à 18h30 - (non obligatoire mais fortement conseillé)

Jour 3

Auto-suggestion
L'imagination et la visualisation
Les ancrages
Evaluations - Questions
Cours de surf encadré de 15h30 à 17h00 - (non obligatoire mais fortement conseillé)

Formateur

En vue de garantir des apprentissages adaptés, notre formatrice Marie DELMAS, à mis au point une méthode unique pour vous aider à atteindre vos objectifs. Hypno praticienne depuis plus de 10 ans, elle vous transmet à travers cette formation son expertise et son expérience de l'auto-hypnose, basées sur une connaissance et une pratique des états modifiés de conscience. Elle dispose d'un diplôme de Technicien et Praticien en hypnose Ericksonienne et une licence en information et communication. La Riding Factory, l'expérience du surf en Vendée, une école de surf familiale dans une ambiance conviviale. John et Mathieu vous accompagne en toute sécurité dans la bonne humeur quelque soit votre niveau. F.I.R.E Formations est certifié QUALIOP1 pour ces actions de formation ; il répond ainsi aux indicateurs d'appréciation relatifs à la qualité des actions concourant au développement des compétences. Cette certification est reconnue COFRAC. Les diplômes ou les agréments de nos partenaires sont disponibles sur demande.

ORGANISATION

➤ Limite d'effectif

3 à 8 participants

➤ Moyens pédagogiques et techniques

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
Situé en bord de mer, un mobil home tout confort dans un établissement 4* est prévu pour chaque participant
Les 6 repas sont inclus (2 diners + 2 petits déjeuners + 2 déjeuners)
Le matériel de surf est fourni : prêt de la planche et de la combinaison - nous indiquer au préalable votre niveau - accessible à tous (débutant ou confirmé)
Supports d'animation pédagogique standardisés, utilisés en projection ;

Mises en situation pratique

➤ Dispositif de suivi de l'exécution des résultats

- Évaluation de satisfaction de la formation
L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées

- Attestation de formation délivrée si les compétences sont validées par le formateur

Support remis à chaque participant