

COMMENT SUIVRE L'ATELIER EN LIGNE

1. Rendez-vous sur le site Campus sur www.campus-hypnozes.com, choisissez votre formule en bas de page (le 1er niveau seul ou les 2 niveaux) et suivez les étapes de votre commande.
NB : L'adresse email renseignée lors de votre commande vous servira d'identifiant de connexion sur la plateforme de formation.
2. Vous recevrez ensuite un mail de notre équipe avec le lien de la plateforme et vos informations de connexion. Un délai de 48h peut s'écouler entre votre commande et l'accessibilité de votre compte
3. Suivez les informations du mail pour vous connecter à la plateforme, votre atelier y est accessible. Suivez la théorie et les démonstrations, pratiquez et évaluez-vous grâce aux quizz pour valider les modules.



RENSEIGNEMENTS
ET INSCRIPTIONS
WWW.CAMPUS-HYPNOSES.COM

CAMPUS, qui sommes-nous et que faisons-nous ?



Campus est une branche de l'institut Emergences, centre de formation à l'hypnose médicale dédié aux professionnels de santé. Elle a pour objectif, la documentation des professionnels et l'information du grand public

En déployant la première formation en auto-hypnose adaptée au grand public, Campus permet à chacun de bénéficier de l'expertise d'Emergences et de ses formateurs, en hypnose médicale. Campus fait le lien entre les professionnels de santé en activité et le grand public.

Au-delà des ateliers présentiels et en ligne, Campus c'est aussi l'annuaire Hyposanté www.hyposante.com et des ressources documentaires accessibles à tous.

NOUS SOMMES À VOTRE DISPOSITION

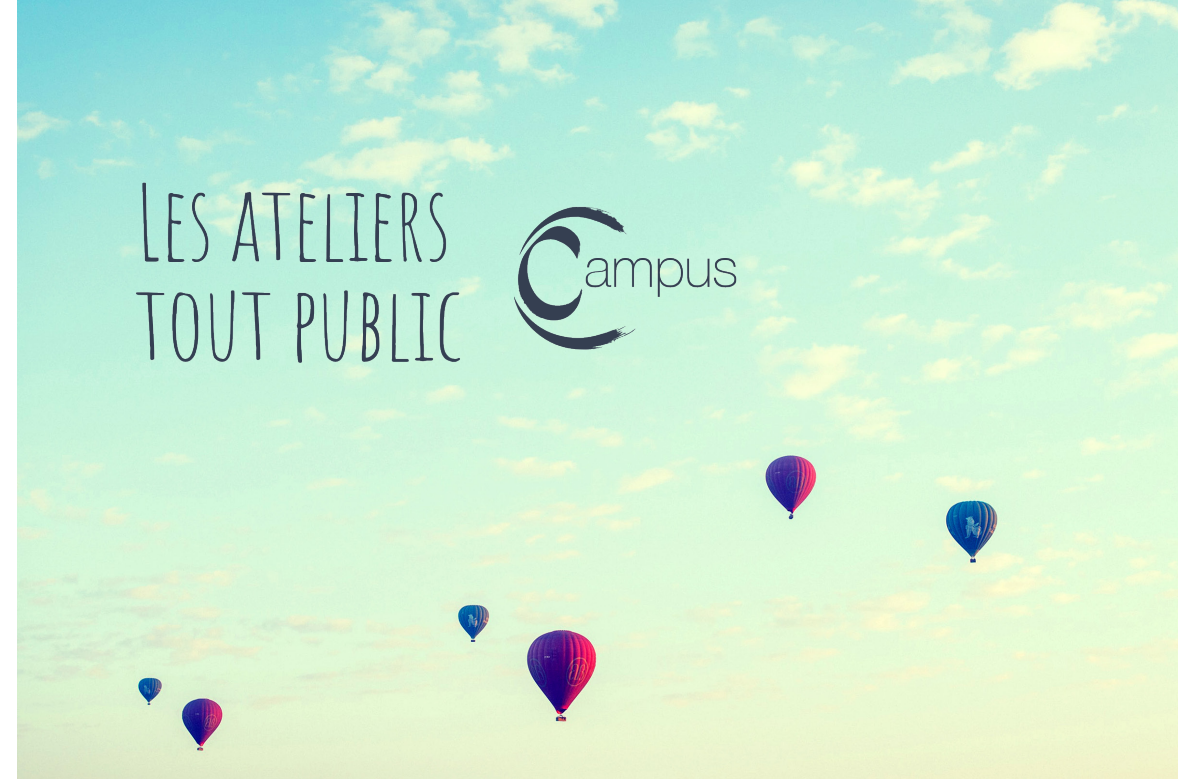
Pour toutes questions, du lundi au vendredi de 9h à 17h.



Romane
02 99 05 25 47
romane@hypnozes.com



Baptiste
02 99 05 86 69
baptiste@hypnozes.com



L'AUTO-HYPNOSE DE CHEZ VOUS !



2 NIVEAUX POUR APPRENDRE LA PRATIQUE DE L'AUTO-HYPNOSE
avec un professionnel de santé, et devenir acteur de votre bien-être.

Niveau 1 : Les fondamentaux et les techniques de base
Niveau 2 : Les techniques avancées



RENSEIGNEMENTS
ET INSCRIPTIONS
WWW.CAMPUS-HYPNOSES.COM

QU'EST-CE QUE L'AUTO-HYPNOSE ?

L'auto-hypnose permet, à chaque fois que nécessaire, d'activer notre mode de fonctionnement fondamental sur le plan psychologique et sur le plan corporel. Ce mode est très individuel, différent pour chaque personne, et les séances d'auto-hypnose personnalisées respectent cette écologie interne.

Chacun de nous active déjà naturellement cette conscience fondamentale lorsque nous faisons volontairement une activité agréable et intense. Que ce soit lire un livre ou écouter la musique (*à la maison ou au spectacle*), faire du bricolage ou de la cuisine, faire du sport, ou visiter une exposition...

A chaque fois, toute notre attention est orientée vers cette activité et le monde extérieur devient alors moins présent. Ceci crée à l'intérieur de nous une sorte d'espace de liberté et de mouvement qui se traduit habituellement par une expression classique : j'étais dedans !

Lorsque toute mon attention est focalisée vers la lumière et le bien-être, les nuages et les tensions deviennent plus distants. Et nous ressentons pendant et après une sensation de calme, d'énergie, de bien-être et de joie.

L'auto-hypnose peut donc être apprise par tout le monde puisqu'elle s'appuie sur un processus naturel qui existe chez chacun de nous.

Après avoir appris, rapidement, chacun va adapter les séances, leur contenu, leur rythme en fonction de cette écologie personnelle. Selon les besoins, il vous sera nécessaire de faire une ou plusieurs séances, chacune durant entre 10 et 20 minutes.

Comme pour marcher ou faire du vélo, savoir faire de l'auto-hypnose nécessite un apprentissage technique de base et la répétition pendant les premières semaines.

« LORSQUE LA TECHNIQUE EST ACQUISE,
ELLE RESTE ACCESSIBLE TOUT AU LONG DE LA VIE. »



CE QUE JE VAIS APPRENDRE

Chaque niveau est composé de 4 modules distincts.

Niveau 1 : Les fondamentaux et les techniques de bases de l'auto-hypnose

Ce premier niveau vous permet de vous familiariser avec le concept de « Conscience » et de « Transe » d'acquérir les techniques de base applicables dans de multiples situations de stress, de tension, de doute, de fatigue nerveuse ou émotionnelle.

Qu'est ce que l'hypnose ?

Qu'est ce que l'auto-hypnose ?

Technique de base 1 : Activer un lieu ou une expérience agréable

Technique de base 2 : Activer ou créer un lieu de sécurité

Technique de base 3 : Créer un ancrage corporel de sécurité

Technique de base 4 : Utiliser le mouvement de la respiration

Conscience

Sécurité

Transe hypnotique

Émotions

Respiration

Niveau 2 : Les techniques avancées de l'auto-hypnose

Ce deuxième niveau vous permettra d'amplifier les techniques de base et d'acquérir des méthodes plus spécifiques pour préparer les événements du futur, pour se protéger et réduire les douleurs de toute nature que chacun peut ressentir dans son corps et gérer autrement ses émotions.

Technique d'amplification : la lévitation du bras

Technique spécifique 1 : réduire une douleur et favoriser la guérison

Technique spécifique 2 : préparer du futur

Technique spécifique 3 : enveloppe de protection

Dynamique Conscience-Corps

Douleur

Protection

Confort

Préparation du futur

VOTRE FORMATEUR



Le Docteur Claude Virot est médecin psychiatre libéral à Rennes depuis 1988. Il pratique l'hypnose médicale depuis 1986 et enseigne depuis 1994.

Directeur de l'institut de formation Emergences, le Dr Claude Virot a été élu Président de la Société Internationale d'Hypnose de 2015 à 2018. Il est aussi co-auteur du livre Hypnose douleur aiguë et anesthésie.

COMMENT JE VAIS APPRENDRE ?

Chaque module contient les chapitres suivants :

