

# Gestion du stress Par l'autohypnose



**S. Picard**

**tél : 06.03.31.17.09**

**N° agrément**

**BUT** : acquérir les bases de la pratique de l'autohypnose à visée de relaxation, d'identification et de gestion émotionnelle et pratique de plusieurs exercices pour mieux gérer les situations de stress

L'intervention se déroulera avec l'apport d'approches théoriques générales, d'explications avec exemples, et surtout l'exposition au groupe de situations concrètes, des exercices et des mises en situations.

**FORMATRICE** : Sandrine Picard : psychologue, thérapeute et formatrice certifiée par l'association française d'hypnose (afhyp) et par l'espace du possible à Tournai (Belgique), numéro d'agrément organisme de formation.

**PUBLIC** : toute personne

**PROGRAMME** : matin : Définition du stress, des composantes physiologiques  
Compréhension du processus qu'est l'hypnose et de la dynamique psycho-corporelle  
Quantifications et évaluations de son propre niveau de stress  
et des stressseurs en cause

après midi : Mises en situation

Apprentissage de l'autohypnose

Exercices de base en individuel, en duo, collectif

Quelques outils supplémentaires dont la micro-sieste

**SUPPORTS** : exercices pratiques et écrits, carnet personnel, vidéo

**DEMANDE** : aux personnes : quelques lignes sur le parcours et les attentes relativement à la formation.

**DUREE** : 1 jour, soit 7 heures

**SESSION** : Groupe minimum de 6 personnes et maximum de 12 personnes, confirmation de la formation un mois au préalable

**LIEU** : à Dijon ou autour (lieu à confirmer dans les 50 Km max autour de Dijon)

**TARIFS** : 160 euros de la journée en individuel 200 euros tarif institutionnel ;  
**pour valider l'inscription envoie d'un mail et 30 euros d'acomptes**

**DATE** : 15 septembre 2021 ou 12 avril 2022

**Contacteur** : Sandrine PICARD, 184 Rue Nationale, 59000 LILLE,

Tél 0603311709 ; mail : [sandp21@yahoo.fr](mailto:sandp21@yahoo.fr). SITE : [www.sandrine-picard.fr](http://www.sandrine-picard.fr)