

## Timeline formation hypnose – Théo Chaumeil

Session 1 : (Total = 20h15)

Jour 1 (après-midi) : 4h45

- 13h30-13h40 : Prétest
- 13h40-14h30 : La communication hypnotique adaptée à la pratique
- 14h30-16h : Exercice de communication hypnotique
- 16h-16h15 : Pause
- 16h15-17h30 : Exercices de base d'hypnose : projection dans un souvenir
- 17h30-18h : Exercice d'hypnose : démonstration du formateur
- 18h-18h30 : Conclusion et discussions

Jour 2 : 4h15 + 4h15 = 8h30

- 8h30-9h : Questions - réponses et résumé de la veille
- 9h-10h45 : Pratique de l'exercice d'hypnose du souvenir et nouveaux outils
- 10h45-11h : Pause
- 11h-11h30 : L'induction et fin d'exercice : les différentes techniques
- 11h30-12h45 : Pratique et application d'un exercice complet d'hypnose
- 12h45-14h : Pause déjeuner
- 14h-15h : Les différents types de suggestion et leur utilisation
- 15h-16h45 : Exercice d'hypnose : projection dans un lieu
- 16h45-17h : Pause
- 17h-17h45 : Exercices d'induction : démonstration du formateur
- 17h45-18h15 : Conclusion et discussions

Jour 3 : 4h15 + 2h45 = 7h

- 8h30-9h : Questions - réponses et résumé de la veille
- 9h-10h45 : Pratique de l'exercice d'hypnose du souvenir et nouveaux outils
- 10h45-11h : Comment construire l'objectif d'un exercice d'hypnose
- 11h-11h15 : Pause
- 11h15-11h45 : Exercice de brainstorming : Comment expliquer l'hypnose, quoi dire ?
- 11h45-12h45 : Exercice avancé d'hypnose et intégration en pratique
- 12h45-14h : Pause déjeuner
- 14h-14h45 : Débrief exercice complet et intégration à la pratique
- 14h45-15h45 : Analyse d'un cas clinique en vidéo et débrief
- 15h45-16h : Pause
- 16h-16h15 : Prescription de l'autohypnose
- 16h15-16h45 : Questions réponses et recommandations de pratique avant la session 2

Session 2 : (Total = 20h15)

Jour 4 (après-midi) : 4h45

- 13h30-13h40 : Prétest
- 13h40-14h45 : Feedback des apprenants et supervision des situations rencontrées
- 14h45-16h : Exercice de l'ancrage (conditionnement et autonomisation)
- 16h-16h10 : Pause
- 16h10-17h30 : Exercices avancés : phénomènes idéo-moteurs
- 17h30-18h : Phénomènes idéo-moteurs : démonstration du formateur
- 18h-18h30 : Conclusion et discussions

Jour 5 : 4h15 + 4h15 = 8h30

- 8h30-9h : Questions - réponses et résumé de la veille
- 9h-9h30 : Démonstration résumé des phénomènes idéo-moteurs
- 9h30-10h45 : Les métaphores hypnotiques : structures et utilisations
- 10h45-11h : Pause
- 11h-11h30 : Exercice pratique des métaphores filés
- 11h30-12h45 : Pratique et application d'un exercice complet d'hypnose
- 12h45-14h : Pause déjeuner
- 14h-15h : Débrief et supervision de l'exercice
- 15h-16h : Exercice d'hypnose avancé : la réification
- 16h-16h45 : Pratique et débrief de la réification
- 16h45-17h : Pause
- 17h-17h45 : Démonstration du formateur : exercice de la réification suggérée
- 17h45-18h15 : Conclusion et discussions

Jour 6 : 4h15 + 2h45 = 7h

- 8h30-9h : Questions - réponses et résumé de la veille
- 9h-10h45 : Pratique de l'exercice d'hypnose de réification suggérée
- 10h45-11h : Exercice avancé d'hypnose : identité de rôle et méta-suggestions
- 11h-11h15 : Pause
- 11h15-11h45 : Analyse vidéo d'un cas clinique présenté par le formateur et débrief
- 11h45-12h45 : Raisonnement clinique et hypnose
- 12h45-14h : Pause déjeuner
- 14h-15h : Facteurs psychosociaux : comment les identifier et comment ?
- 15h-15h15 : Pause
- 15h15-16h15 : Jeux de rôle et pratique du raisonnement clinique appliqué à l'hypnose
- 16h15-16h45 : Questions réponses de fin de formation et post test