



www.hypnoseauvergne.fr

Hypnose et Méditation Comment bonifier et dynamiser sa pratique

5 octobre 2022

26 octobre 2022

9 novembre 2022



Dr Régis DUMAS : Responsable pédagogique

Médecin généraliste
Expert près la Cour d'Appel de Riom, en charge expertises médicales
Formateur Hypnose et Méditation Pleine conscience
Pratique médecine intégrative
Organisation du Forum CFHTB Clermont-Fd en 2017
Président de la CFHTB de janvier 2018 à janvier 2020
Secrétaire général de la CFHTB depuis janvier 2020

HAURA - Hypnose Auvergne-Rhône-Alpes

N° Siret : 840 134 522 00019 Code APE : 8559A

Numéro de déclaration d'activité : 84630508963

21 rue de la Varenne- 63122 Ceyrat

Tel : 06 80 25 31 72 - Email : communication@hypnoseauvergne.fr



Hypnose et Méditation

L'objectif de la formation est de vous permettre de pratiquer en toute sécurité l'hypnose et la méditation dans le cadre de votre compétence professionnelle et de la déontologie de la profession soignante.

- Objectifs pédagogiques -

- Connaître les principes essentielles de la Méditation Pleine Conscience
- Intégrer la synergie d'action Hypnose et Pleine Conscience
- Enrichir et dynamiser sa pratique pouvant répondre à plus d'utilisations dans son activité
- Pratique à titre personnel indispensable pour bien transmettre cette approche
- Connaître les indications et les programmes spécifiques de la Pleine Conscience.

- Pré requis -

- Une formation préalable à l'hypnose est souhaitable, pour mieux intégrer l'apport essentiel que peut apporter la Pleine Conscience et le Méditation dans sa pratique
- Le cas échéant, les 2 pratiques étant complémentaires, il est possible de débiter par l'apprentissage de la Pleine Conscience pour l'intégrer directement à son activité.
- A titre personnel et individuel, vous pouvez profiter de cette formation, après accord du responsable pédagogique, si vous souhaitez intégrer la Pleine Conscience et la Méditation dans votre pratique personnelle.

- Intervenants -

Professionnels de santé diplômés d'Etat ayant plus de 10 ans de pratique, membres de la CFHTB et exerçant l'hypnose dans leur cadre professionnel depuis plus de 5 ans.

- Méthode pédagogique mobilisée -

Encadrement pédagogique par des experts ayant plus de 10 ans de pratique du soin et de l'hypnose. Confrontation d'expériences, études de cas, mise en pratique, supervision, accès bibliographique.

- Modalité d'évaluation -

la formation sera évaluée en fonction d'un pré-test pour mesurer les connaissances de départ et un post-test qui permettra de mesurer les acquisitions de compétences à l'issue de la formation.

- Accessibilité -

Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés.

- A l'issue de chaque session -

- Des documents reprenant l'essentiel de la formation intégrant des éléments de pratiques
- Des séances essentielles ou/et enregistrements vous seront transmis, pour faciliter cet apprentissage et le rendre plus confortable et utile.

Une attestation de participation sera remise à l'issue de la formation, vous autorisant l'utilisation du contenu de l'enseignement, dans le cadre de l'activité que vous exercez avant la formation.

Programme 1ère session
Mercredi 5 octobre de 19h à 22h

1ère session : La présence

- Présentation, Evaluation des acquis, Recueil et prise en compte des attentes individuelles
- Place de la Pleine Conscience dans le champ de la Méditation : Ce qu'elle est, ce qu'elle n'est pas
- Approche et validation neuro-scientifiques
- Différences, complémentarités et synergie entre Hypnose et Pleine Conscience à partir de cas cliniques concrets
- Exercices pratiques et méditations focalisées : posture, espace de méditation...
- Méditation de la Paix.

Programme 2ème session
Mercredi 26 octobre de 19h à 22h

2ème session : La bienveillance

- Tour de table sur mise en applications et réponse aux questions
- La bienveillance dans la pratique
- Empathie, Compassion, Amour altruiste : Comment être avec au mieux ++
- Comment mieux se protéger : Prévention du Burn out
- Exercices pratiques
- Méditation sur la bienveillance.

Programme 3ème session
Mercredi 9 novembre de 19h à 22h

3ème session : Un état d'esprit et une pratique

- Tour de tables et réponse aux questions, Analyse expérientielle
- Programme MBSR et MBCT : indications, mise en place.
- Comment mieux traverser ses émotions
- Exercices pratiques centrés sur les thèmes essentiels de ces programmes
- Présentation de cas cliniques (Douleurs, Addictions, Stress, Etat dépressif...).

Informations pratiques

- **Durée de la formation** - 9 heures

- **Horaires de la formation** - de 19h à 22h

- **Informations pratiques** -

La formation se déroulera en visio via l'application Zoom.

Quelques jours avant la formation, vous recevrez les codes de connexion par email.

- **Coûts** -

Inscription individuelle : 180 euros

Inscription avec convention : 210 euros

- **Délai d'accès** -

1 jour avant le démarrage de la formation

- **Inscription** - Les inscriptions pourront se faire en ligne via le site internet :

www.hypnoseauvergne.fr ou en téléchargeant le bulletin d'inscription.

Contact inscriptions : Isabelle PREVOT -

email : communication@hypnoseauvergne.fr - Tel : 06 80 25 31 72

- **Information pédagogique et questions éventuelles** - Dr Régis DUMAS :

contact@hypnoseauvergne.fr