

# HYPNOSE ET PRÉPARATION MENTALE (2 JOURS)

## OBJECTIFS

- Être capable de préparer un client à un enjeu important (épreuve sportive, compétition, concours, audition, performance en publique, conférence, ...)
- Être capable de générer des états internes et des stratégies mentales adaptées à la performance
- Savoir accompagner son client dans des états d'excellence

## PROGRAMME

Savoir pratiquer les ancrages de ressources

Savoir mobiliser un état interne de peak performance

Savoir accompagner son client dans des états de « flow »

Savoir utiliser les 8 stratégies d'activation de ressource

Savoir désactiver des souvenirs négatifs

Savoir accompagner très rapidement le client dans des états de relaxation physique et psychique

Savoir accompagner la créations de stratégies mentales adaptées

Savoir mettre à jour le potentiel de performance d'un client

Savoir dynamiser la motivation

Savoir modéliser la performance

Savoir mobiliser des états de ressources unifiés

Savoir mobiliser des état de ressources posturaux

Pratiquer le protocole « rewind to win »

Pratiquer le protocole « wysiwyg »

Savoir définir un objectif inconscient et mobiliser des ressources inconscientes

Savoir structurer son intervention en fonction de l'enjeu et du contexte

Savoir adapter l'intervention au profil du client et à l'objectif

Être capable d'enseigner l'auto-hypnose pour autonomiser son client

Exercices pratiques en binôme ou trinôme suivis d'un débriefing

## TARIF

Tarif particulier: 300 euros

Tarif Convention: nous consulter

Places limitées