



## Hypnose

Les bienfaits de l'hypnose et de l'autohypnose dans la prévention et la gestion du stress sont reconnus sur le plan scientifique et leurs applications ne cessent de s'étendre. L'hypnose et l'autohypnose visent à activer et mieux utiliser les ressources internes par une coopération harmonieuse de la partie consciente, réfléchie et de la partie inconsciente, intuitive, sensorielle de la personne. La pratique de l'hypnose et de l'autohypnose donne un rôle actif à la personne dans la prise en charge de son mieux-être par une mobilisation de ses propres capacités thérapeutiques et de sa créativité, favorisant ainsi son autonomie.

### Objectifs de la formation

- Développement des capacités de résilience au travail : gestion du stress et de la pression, capacité d'adaptation, prise de recul ;
- Intelligence émotionnelle et sociale : conscience de soi et de ses besoins, gestion des désaccords et des conflits ;
- Développement de la capacité de concentration
- Communication et travail en équipe : amélioration de ses modes de communication bienveillante au travail, capacité à échanger, écoute active ;
- Aptitude individuelle et collective au changement : organisation et adaptabilité face au changement

### Pré-requis

Les parcours Hypnose de Rend-Fort sont accessibles à tous, sans condition de prérequis.

### Modalités d'évaluation

Les acquis sont évalués par les accompagnants au regard des objectifs pédagogiques et sur la base des questionnaires Rend-Fort :

- ante (appréciation des compétences)
- questionnaire de mi parcours
- post (mesure du renforcement des compétences).

### Durée

Le parcours Hypnose Rend-Fort est structuré en six séances d'une heure, qui peuvent être adaptées à vos contraintes et besoins.

### Programme

- **Module 1 - Découvrir son lieu ressource**
  - Présenter l'objectif général et le contenu du parcours hypnose.
  - Se centrer dans le corps et sa sensorialité.
  - Laisser émerger son lieu ressource.
  - S'y ancrer.
- **Module 2 - Poser son intention de prendre soin de soi**



- Identifier et s'approprier une intention positive et résonante.
- Se la représenter (mots, images, gestes).
- **Module 3 - S'alléger**
  - Soulager ses tensions physiques et mentales.
  - Goûter apaisement et plénitude.
- **Module 4 - Se sentir en relation et protégé**
  - Délimiter son espace personnel.
  - S'ouvrir au monde et aux autres en confiance.
  - Prendre sa place.
- **Module 5 - Vivre son intention réalisée**
  - Se connecter à son intention.
  - Se projeter et laisser se réaliser cette intention.
  - Ressentir effets et bénéfices.
- **Module 6 - S'autonomiser**
  - S'initier à l'autohypnose.
  - Repartir avec une boîte à outils personnalisée.

### **Tarifs**

Pour un groupe allant de 10 à 20 personnes, les formations Rend-Fort sont facturées entre 450€ et 1000€ par heure, fourchette qui tient compte notamment du statut de votre organisation (à but lucratif ou non). Nous vous invitons donc à nous contacter par e-mail ([contact@rend-fort.com](mailto:contact@rend-fort.com)) pour recevoir un devis adapté.

En tant qu'entreprise sociale et solidaire, Rend-Fort, favorise l'accès au plus grand nombre aux formations proposées, et peut étudier avec vous la mise en place d'un tarif social et solidaire adapté à vos possibilités de financement.

### **Modalités d'accès et de délais**

Pouvant être réalisés en présentiel comme en distanciel, tous les parcours Hypnose Rend-Fort peuvent débuter, une fois la convention de formation signée ou l'agrément de formation dûment agréé, dans un délai de deux semaines.

Pour vous inscrire et connaître les modalités de participation, merci de nous écrire à [contact@rend-fort.com](mailto:contact@rend-fort.com). Nous vous répondrons dans les meilleurs délais.

### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Vous êtes en situation de handicap et/ou avez un besoin particulier ?  
Contactez-nous à [handicap@rend-fort.com](mailto:handicap@rend-fort.com).