



STAGE THERAPEUTIQUE GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

Format intégratif Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)®, autohypnose, hypnose et PNL, développement personnel.

Souvent résumé à de la simple tension nerveuse et des sautes d'humeur, le stress est pourtant partout, tout le temps. Il est le mécanisme d'adaptation de notre organisme essentiel à la survie et au développement de toutes espèces vivantes, déclencheur de réactions physiologiques, psycho-cognitives et comportementales généralement salvatrices et propices aux sollicitations auxquelles nous sommes quotidiennement confrontés. Pourtant, lorsqu'il devient inadapté, le stress provoque des troubles physiques (syndromes musculaires de type dorsalgie, crampes ou blessures, mais aussi baisse des défenses immunitaires, altération du sommeil ou trouble de l'appétit).

Au travers d'un contenu riche et détaillé, CANO-P Formations vous propose de comprendre le fonctionnement du stress et son impact sur nos ressentis physiques, émotionnels, et psychologiques. Apprenez les outils les plus efficaces et les plus adaptés pour préparer vos objectifs en toute sérénité, et vous gérer au quotidien pour soulager et prévenir vos réactions de stress.

Public et prérequis :

Aucun prérequis.

Stage ouvert à toute personne souhaitant se préserver de ses symptômes de stress et les gérer en autonomie, apprendre à préparer sereinement ses échéances et à contrôler ses émotions.

Développez vos connaissances théoriques

Retrouvez équilibre et sérénité au quotidien et améliorez vos qualités relationnelles

Apprenez à préparer vos objectifs stressants et augmentez votre niveau de performance

Prévenez vos états de stress chronique et préservez votre capital santé

Découvrez les techniques spécifiques « stress et émotions » : respiration, relaxation, imagerie mentale

Initiez-vous aux techniques de développement personnel : TOP®, hypnose et PNL

Vivez des expériences et un apprentissage dans la bonne humeur !

CANO-P FORMATIONS

www.cano-p-formations.fr

contact@cano-p-formations.fr

Sébastien DUPONT

(+33) 6 62 51 17 69

sdupont.hypnotop@gmail.com

Constance FLAMAND-ROZE

(+33) 6 11 56 15 20

constance.flamand.roze@gmail.com



Dates et tarifs :

3 jours, 7h/jour (21 heures)

- ✓ 600€ TTC
- ✓ 16, 17 et 18 juin 2023

Lieu de formation :

33 rue Boussingault, 75013 Paris

Horaires :

- ✓ Chaque jour :
De 9h à 17h
- ✓ Pause déjeuner (sous réserve) :
De 12h30 à 13h30

Intervenants :

Sébastien DUPONT, Expert TOP®, maître-praticien Hypnose et PNL, praticien EMDR

Constance Flamand-Roze, praticienne TOP®, praticienne hypnose, docteure en neurosciences, orthophoniste

Prise en compte du handicap :

- ✓ Locaux de formation accessibles PMR
- ✓ Pour une étude des possibilités d'adaptation des contenus pédagogiques : nous consulter

Modalités d'inscription :

- ✓ **Demande d'inscription via le site internet de CANO-P :**
contact@cano-p-formations.fr
- ✓ **Entretien téléphonique initial auprès de l'un des formateurs** (Constance Flamand-Roze et Sébastien Dupont)
06.62.51.17.69
- ✓ **Modalités de paiement :**
 - Chèque (à joindre au bulletin d'inscription)
 - Virement (RIB sur demande)
 - Paypal :
contact@cano-p-formations.fr
 - Espèces (sur place)
- ✓ **Acompte à l'inscription :**
120€ (20%)
- ✓ **Délai d'accès :**
15 jours avant le début du stage (48h dans le cas d'un groupe déjà constitué, minimum 4 élèves)

CANO-P Formations



Stage thérapeutique (3 jours)

Format intégratif TOP®, hypnose et PNL

« Gestion du Stress et des émotions »

Session parisienne de printemps

Du 16 au 18 juin 2023

Un contenu théorique riche, des outils pratiques adaptés (respiration, relaxation, imagerie mentale, techniques en hypnose), des démonstrations en séances collectives et en mode « cabinet public » : apprenez à gérer vos états physiques et psychologiques en autonomie, et retrouvez équilibre et santé.

Programme (3 jours):

JOUR 1 : champ sémantique, auto-évaluation émotionnelle, gestion du stress physiologique

- Définitions et généralités
- Stress physiologique
- Météo TOP spécifique
- Respiration régulatrice : théorie et techniques
- Tests et grilles d'évaluation
- Relaxation musculaire directe
- Biologie du stress
- Démonstration technique hypnose en « cabinet public »
- Exercices d'hypnose et d'autohypnose

JOUR 2 : gestion du stress cognitif et de la confiance en soi

- Relaxation musculaire indirecte
- Stress : approches psychologiques (évaluation cognitive)
- Dynamisation psycho-physiologique
- Démonstration « Swish revisité »
- Balades sensorielles et imaginaires
- Installation du silence interne
- Stress, émotions et enfants
- Exercices d'hypnose et d'autohypnose

JOUR 3 : apprendre à gérer ses émotions et à préparer ses échéances

- Shifting
- Stress et réactions comportementales
- Relaxation posturale
- Réification
- Les petits bonhommes allumettes (technique revisitée)
- Respirations régulatrices : théories et techniques
- Installation du silence interne
- Projection Mentale de la Réussite (conversationnelle)
- Techniques d'autohypnose
- QCM d'évaluation des acquis théoriques et autoévaluation des acquis pratiques

Documentation et supports fournis :

- Manuel de formation (PDF)
- Support d'animation (PPT)
- Annexes (format dématérialisé)
- Enregistrements audios de séances