



STAGE THERAPEUTIQUE **CONFIANCE EN SOI ET PRISE** **DE PAROLE EN PUBLIC**

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

Le manque de confiance en soi peut être paralysant dans la vie quotidienne et sociale comme dans la vie professionnelle. Que son origine soit éducative, ou liée à des expériences difficiles, il peut empêcher d'avancer et de réaliser des projets qui nous tiennent à cœur. Proche du manque d'estime de soi et du trac, des situations comme la prise de parole en public lors de réunions, des oraux d'examens ou des représentations artistiques deviennent de véritables challenges.

Lors de ce stage, vous apprendrez que la confiance en vous est à portée de main, en explorant des outils qui vous aideront à gérer votre anxiété et à reprendre le contrôle sur ses conséquences physiologiques (tremblement, suées, rythme cardiaque accéléré...).

Au travers de nombreuses séances et d'un contenu riche en informations, découvrez l'hypnose thérapeutique et l'univers pédagogique des Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)® pour vous révéler performant et apprendre le plaisir d'exprimer tous vos talents à l'oral !

Public et prérequis :

Aucun prérequis.

Stage ouvert à toute personne souhaitant retrouver une aisance orale en public (examen, entretien, réunion...), et acquérir des outils pour retrouver un niveau adapté de confiance en soi pour pouvoir se projeter vers ses objectifs avec sérénité et efficacité.

Développez vos connaissances théoriques

Diminuez l'intensité de vos angoisses en gérant les conséquences psycho-physiologiques associées

Appropriiez-vous les règles de base de la communication interpersonnelle et adoptez un comportement serein et efficace face à vos publics

Développez votre capacité à visualiser positivement l'atteinte de vos objectifs

Expérimentez différentes approches adaptées au travail de confiance : 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 :

2 jours, 7h/jour (14 heures)

- ✓ 500€ TTC
- ✓ 05 et 06 décembre 2022

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 : www.cano-p-formations.fr
 - Espèces (sur place)
- ✓ **Acompte à l'inscription :**
100€ (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 (2 jours)

Format intégratif TOP®, hypnose et PNL

« Confiance en soi et prise de parole en public »

Session parisienne d'automne

05 et 06 décembre 2022

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 psycho-physiologiques et émotionnels en autonomie, et retrouvez efficacité et sérénité en appréhendant de manière positive vos objectifs.

Programme (2 jours) :

JOUR 1 : Amélioration de la confiance en soi et gestion émotionnelle

- Neurosciences : la neurologie de la confiance en soi
- Stress : définitions et biologie
- Respirations régulatrices : théorie et techniques
- Visualisation optimiste
- Respirations spécifiques
- Relaxations musculaires et sensorielles
- La montgolfière
- Réification
- Technique des petits bonhommes allumettes revisitée
- Exercices d'hypnose et d'autohypnose

JOUR 2 : Anticipation positive et outils de communication

- Shifting
- Les théories de l'échec et de l'agentivité
- Installation du silence interne
- Balade dans le cerveau
- Technique du Tigre Intérieur
- Dynamisation psycho-physiologique
- Renforcement positif
- Techniques de communication paraverbale et comportementale
- Les 3 étapes de routine
- Projection mentale de la réussite
- Exercices d'hypnose et 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
- Accès au cloud privé du stage pendant 6 mois