



Hypnose pour développer la confiance en soi

S. Picard
tél : 06.03.31.17.09
document 2026

BUT : développer la capacité de faire de l'hypnose dans l'accompagnement et dans le soin pour augmenter la capacité pour l'accompagné et pour l'accompagnant, en développant les ressources internes , la solidité du soi, la confiance en soi.

FORMATRICE : Sandrine Picard : psychologue, thérapeute et formatrice certifiée par l'association française d'hypnose (afhyp) et par l'espace du possible à Tournai (Belgique), numéro d'agrément organisme de formation ; certification Qualiopi(certificat complet visible sur site www.sandrine-picard.fr).

PUBLIC : toute personne ayant déjà fait un cycle 2 en hypnose, ou au moins deux sessions de ce cycle (si hors AFHYP, demandé si les préalables sont requis auprès de la formatrice) : cette session entre dans un perfectionnement en hypnose éricksonienne (hors cycle 1 et 2)

PROGRAMME : 1er jour :

matin : Schéma de comportements : définitions

Définition confiance, estime de soi, ressources internes

modification sur la mobilisation du changement : travail

sur l'objectif, travail sur une modification accessible, repérage des freins et mobilisation de levier de changements

après midi : exercices adaptés,

mise en situations de groupe : dynamique travaillée

2ème jour : matin : apport de ressources, constructions ou renforcement de la vision de soi, de l'estime, de la confiance en soi

travail sur les exceptions, les expériences, la mobilisation

après midi : évocation de séances d'hypnose humanisme, travail avec des archétypes (orientation Yung)

SUPPORTS : exercices pratiques et écrits, carnet personnel, vidéo

DUREE : 2 jours, soit 14 heures

DATES : 12 et 13 septembre 2026 (date susceptibles de changements)

DELAÏ D'entrée en formation : après premier contact délai pour être inscrit entre 15 et 30 jours. Attestation de formation délivrée

Evaluations : pré et post tests, évaluations individuelles et collectives

SESSION : Groupe minimum de 6 personnes et maximum de 14 personnes

LIEU : 12 Rue De Cannes , Lille

TARIFS : 400 euros la session (TTC)

Contacteur : Sandrine PICARD, 184 Rue Nationale, 59000 LILLE,

Tél 0603311709 ; mail : sandp21@yahoo.fr. **SITE** : www.sandrine-picard.fr

Référent(e) handicap : Sandrine PICARD