

ABC OPPORTUNITE

3 bis, avenue Villermont - 06000 NICE (France)

ORGANISE à Nice les 2/3 octobre 2010

UN STAGE D'AUTO-HYPNOSE et STRESS

Intervenante : Francine Hélène SAMAK, docteur en psychologie (Université de Poitiers)

Chaque jour nous sommes confrontés au stress. Chacun d'entre nous le vit à sa façon mais il y a des moyens qui permettent de le gérer plutôt que de le subir. L'auto-hypnose est l'un de ces moyens.

PROGRAMME

Au cours de ce stage vous apprendrez à :

- ✦ Découvrir les différentes théories sur le stress
- ✦ Repérer les phases principales du stress :
 - ✦ La réaction d'alarme
 - ✦ La période de résistance
 - ✦ La phase d'épuisement.
- ✦ Apprendre et utiliser l'auto-hypnose
- ✦ Utiliser un nouveau langage
- ✦ Amorcer un dialogue conscient/inconscient
- ✦ Modifier son vécu en agissant à la fois sur l'esprit et le corps.

ELIGIBILITE : Pour tous publics.

Coût : Inscription individuelle : 290€ **Prise en charge** par l'employeur : 445€



- BULLETIN D'INSCRIPTION "auto-hypnose et stress" du 2/3 octobre 2010 -

NOM.....Prénom.....

Adresse.....

.....Profession.....

Tél.....E-mail.....

Verse la somme de.....pour le stage.....*Signature*

Libeller et envoyer votre règlement à :

Abc Opportunité - 3 bis, av. Villermont - 06000 NICE Tél./Fax: 04 93 13 81 69

E-mail : contact@abcoopportunite.fr - Sites internet : www.abcoopportunite.fr & www.abchypnose.fr

L'Institut Milton H. Erickson se réserve le droit d'annuler ou de modifier le programme de la formation si des circonstances indépendantes de sa volonté l'y obligent. L'inscription à titre individuel n'est considérée définitive qu'à réception du règlement. Toute annulation ou tout empêchement doit lui être communiqué par écrit et donnera lieu à un remboursement de 30% s'il parvient un mois avant la date de formation. A compter de cette date l'inscription sera due. Toute formation commencée est due. Une facture vous parviendra. Les remplacements sont acceptés.

ABC OPPORTUNITE

3 bis, avenue Villermont - 06000 NICE (France)

ORGANISE à Nice les 17/18 avril 2010

UN STAGE D'AUTO-HYPNOSE et INTUITION

Intervenante : Francine Hélène SAMAK, docteur en psychologie (Université de Poitiers)

L'intuition fait partie de notre être dès notre naissance mais certains d'entre nous ont perdu le contact avec elle. En effet, nos valeurs éducatives et culturelles ont mis l'accent sur le développement de notre raison au détriment de notre ressenti. Cependant si nous nous coupons de notre intuition, notre créativité se trouve bloquée. Comment alors restaurer notre confiance dans nos perceptions intuitives? L'auto-hypnose peut vous y aider.

PROGRAMME

Au cours de ce stage vous apprendrez à :

- ♦ Entrer en auto-hypnose par différentes inductions
- ♦ Laisser émerger vos richesses intérieures
- ♦ Vous ouvrir à une autre partie de vous-même
- ♦ Développer votre intuition
- ♦ Exercices pratiques
- ♦ Pour changer sa vie personnelle ou professionnelle.

ELIGIBILITE : Pour tous publics.

Coût : Inscription individuelle : 290€

Prise en charge par l'employeur : 445€

- BULLETIN D'INSCRIPTION "auto-hypnose et intuition" du 17/18 avril 2010 -

NOM.....Prénom.....

Adresse.....

.....Profession.....

Tél.....E-mail.....

Verse la somme de.....pour le stage.....*Signature*

Libeller et envoyer votre règlement à :

Abc Opportunité - 3 bis, av. Villermont - 06000 NICE Tél./Fax: 04 93 13 81 69

E-mail : contact@abcoportunite.fr - Sites internet : www.abcoportunite.fr & www.abchypnose.fr

L'institut Milton H. Erickson se réserve le droit d'annuler ou de modifier le programme de la formation si des circonstances indépendantes de sa volonté l'y obligeait. L'inscription à titre individuel n'est considérée définitive qu'à réception du règlement. Toute annulation ou tout empêchement doit lui être communiqué par écrit et donnera lieu à un remboursement de 30% s'il parvient un mois avant la date de formation. A compter de cette date l'inscription sera due. Toute formation commencée est due. Une facture vous parviendra. Les remplacements sont acceptés.