

SOUS L'EGIDE DE

L'INSTITUT MILTON H. ERICKSON

NICE COTE D'AZUR

ABC OPPORTUNITE

3 bis, avenue Villermont - 06000 NICE (France)

ORGANISE à NICE les 28/29 Juillet 2012

À Paris les 9/10 Juin 2012 et à METZ les 29/30 Juin 2012

UN STAGE D'AUTO-HYPNOSE ET STRESS



Intervenante : Francine Hélène SAMAK, docteur en psychologie (Université de Poitiers), vice-présidente de l'Institut M.H. Erickson de Nice.

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 subir. L'auto-hypnose est l'un de ses moyens.

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
- Apaiser son vécu en agissant à la fois sur l'esprit et le corps
- Apprendre une ancienne méditation taoïste centrée sur le corps



PROGRAMME

Eligibilité : Pour tous publics.

Coût : si inscription avant le 30/04/2012 : 290 € Prise en charge par l'employeur : 490 €

BULLETIN D'INSCRIPTION : "AUTO-HYPNOSE et STRESS" NICE / PARIS / METZ

NOM..... Prénom.....

Adresse.....

..... Profession.....

Tél..... E-mail.....

Je m'inscris : Nice Paris Metz Signature,

Et effectue un premier versement de 30 % soit par chèque

Libellé à l'ordre de : ABC OPPORTUNITE - 3 bis, Avenue Villermont - 06000 NICE - Tél./Fax 04.93.13.81.69

Email : contact@abccopportunite.fr - Sites internet : www.abccopportunite.fr & www.abchypnose.fr

LE SOLDE : une semaine avant le début du stage.

ABC opportunité 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.