

L'HYPNOSE en FORMATION

Isabelle JASIOWKA

Praticienne en Hypnose Ericksonienne

Hypnopratique.com

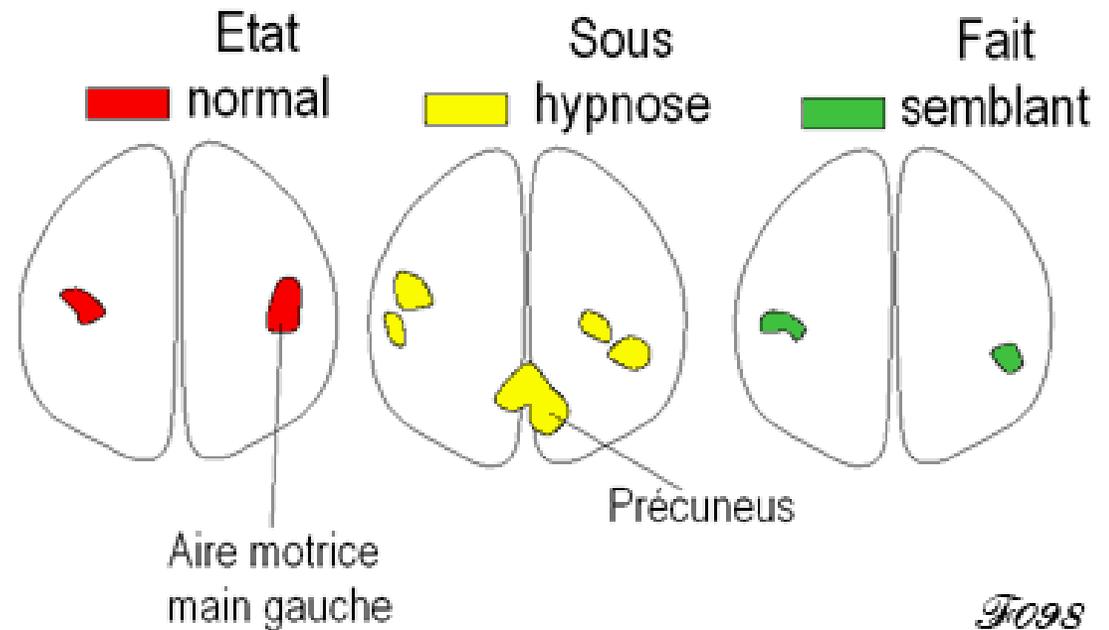
07 88 38 56 26



L'HYPNOSE : un état MODIFIÉ DE CONSCIENCE

FREQUENCES	ONDES CEREBRALES	ETATS
Delta (0.3 - 4Hz)		Sommeil profond
Theta (4 - 8Hz)		Sommeil léger Méditation Hypnose
Alpha (8 - 13Hz)		Relaxation Créativité Etat de veille
Beta (13 - 30Hz)		Eveil Activité courante
Gamma (30Hz and above)		Activité mentale intense Résolution de problème

Une activité particulière du cerveau en état d'hypnose



Le cortex moteur communique davantage avec une aire pariétale, le précuneus, associé à la création d'images mentales, à la mémoire autobiographique et aux représentations de soi.

Un imaginaire Réel pour le cerveau !



HYPNOSE ET FORMATION

A LA CROISÉE DES CHEMINS

Mécanisme d'apprentissage

On apprend dans l'émotion

- Ancrage mémoriel / sensoriel

On apprend par la répétition

- Ce qu'on fait une fois, on le fait deux fois. Ce qu'on fait trois fois on le fait toujours.

On apprend par l'expérience

- Passer du savoir au savoir-faire et du savoir-faire au savoir être.

Mécanisme en œuvre en hypnose

L'imaginaire sous hypnose est la réalité pour le cerveau

- Être dans une émotion positive
- Vivre l'expérience

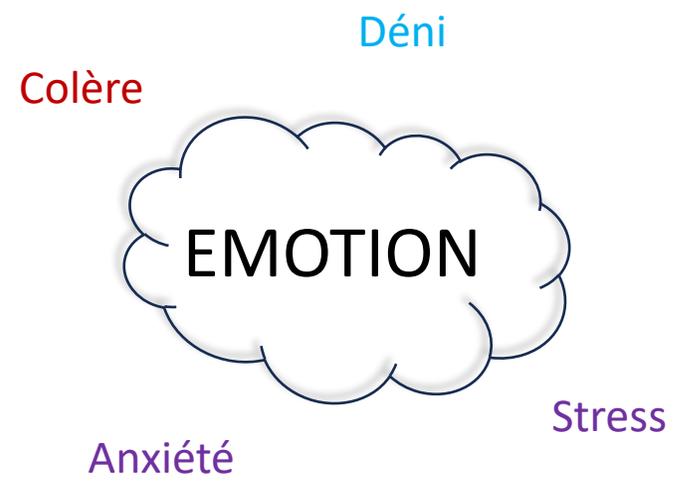
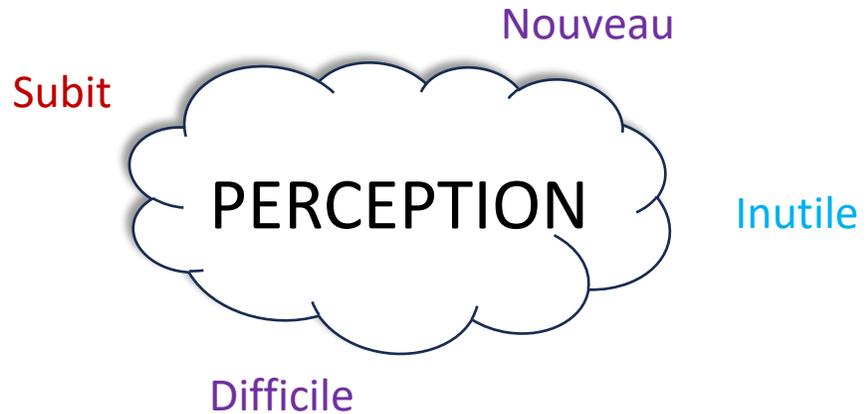
Les connexions neuronales sous hypnoses sont plus riches.

- Meilleure intégration des connaissances

Le mode défaut du cerveau s'active et génère des solutions

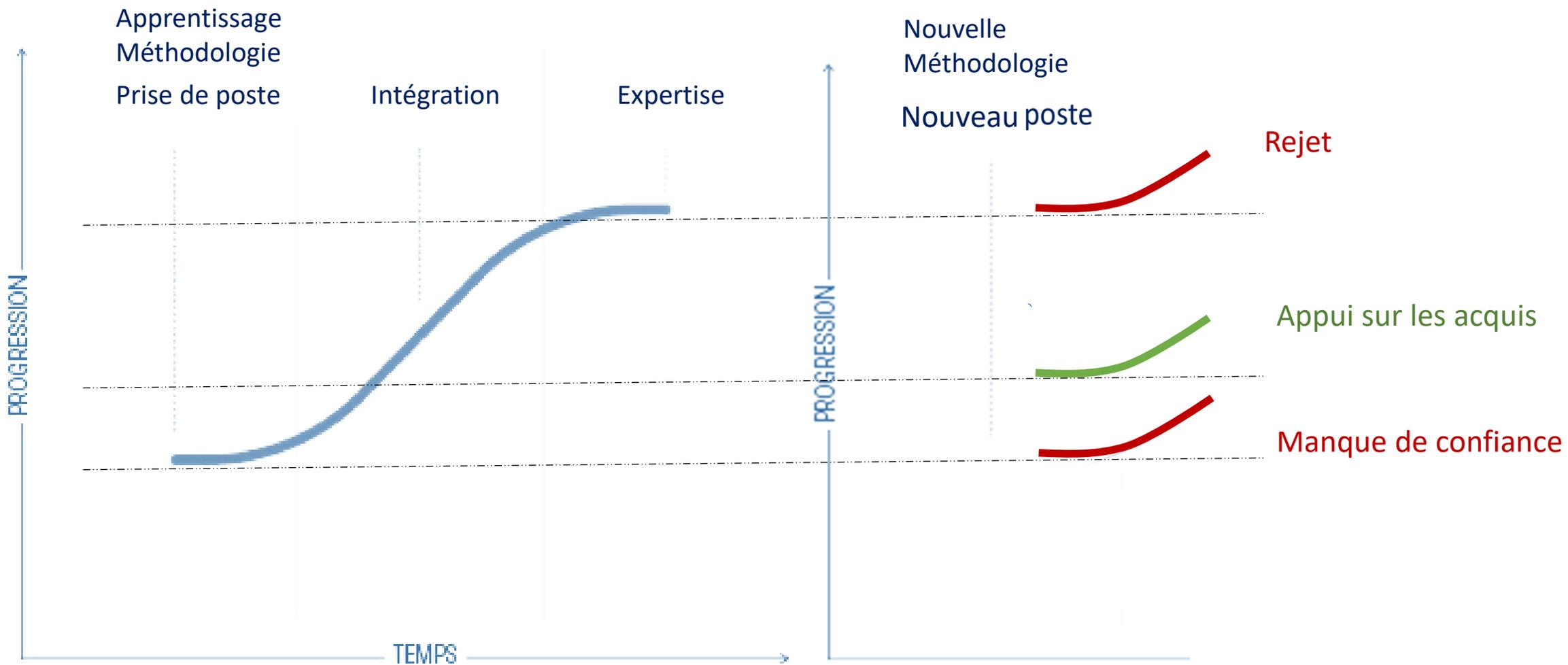
- Meilleure intégration des compétences

LES BLOCAGES DANS L'APPRENTISSAGE

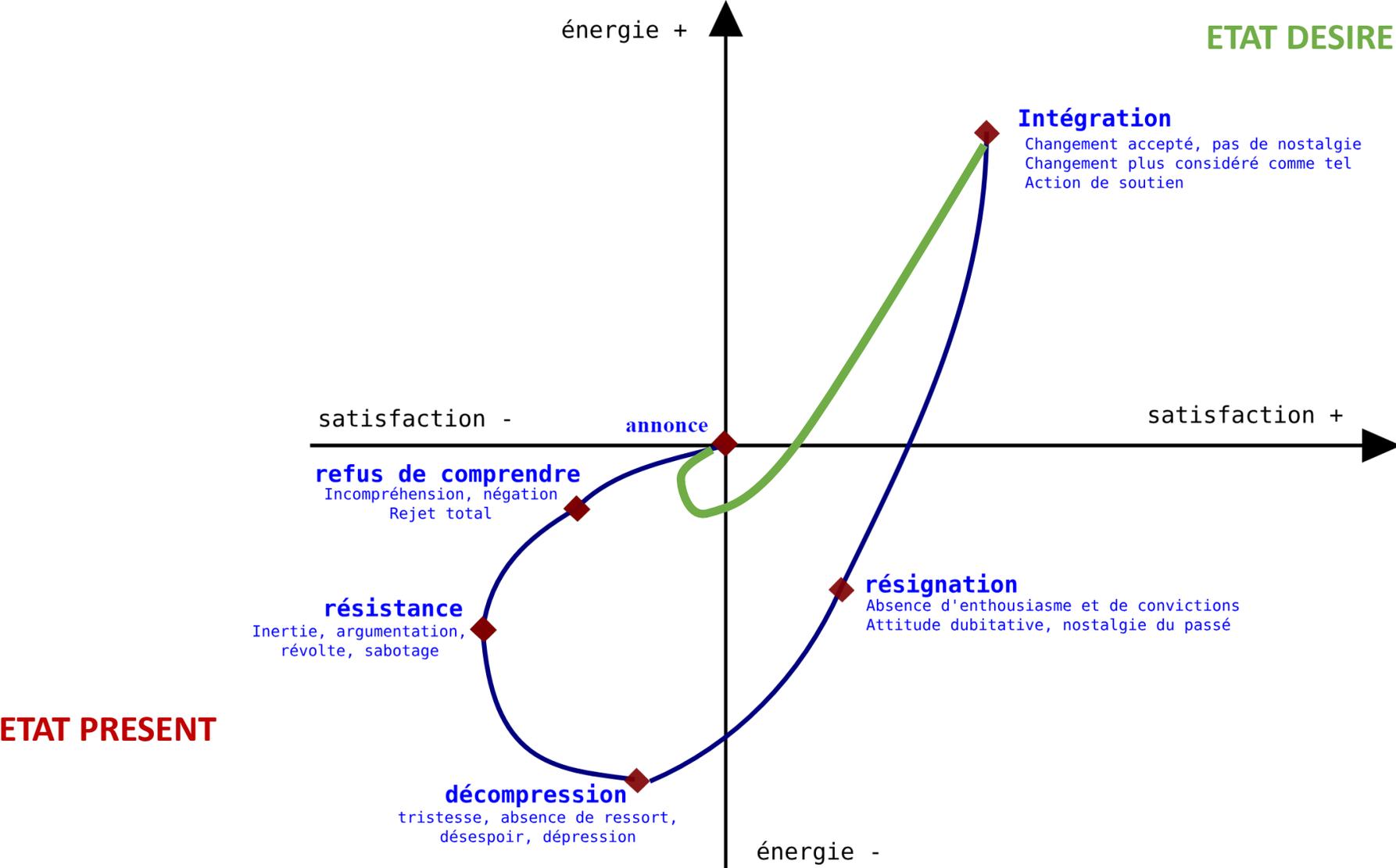


Revendicatif, désintéressé, Inquiet

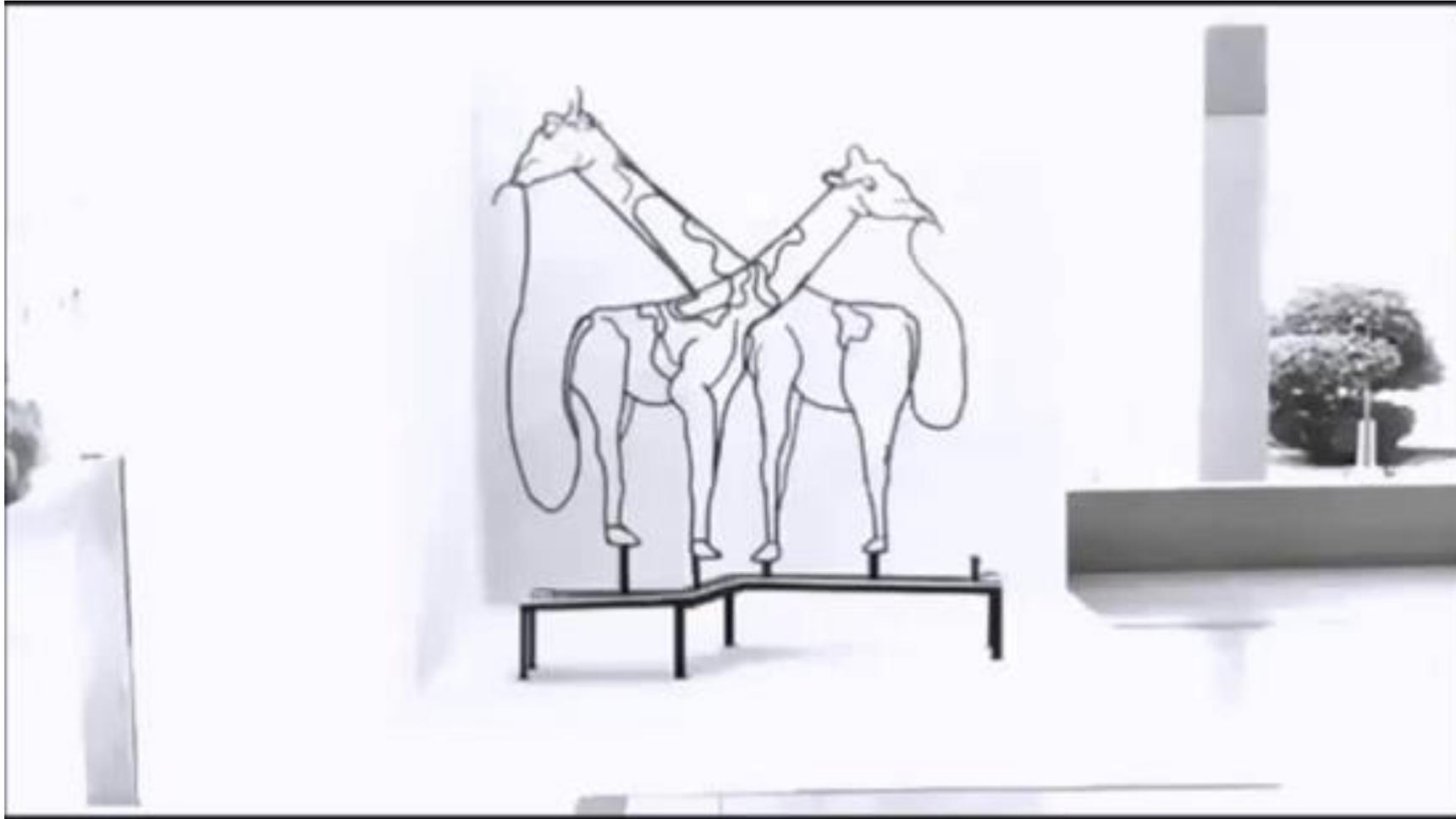
CHANGER LA PERCEPTION



Le positionnement du salarié les phases de deuil



<https://www.youtube.com/watch?v=DcIZ3EsE7CI>



LA PRATIQUE !

Les enveloppes...

La peinture à l'huile...



Les impressionnistes visaient à capturer l'effet momentané et fugace d'une scène en observant, en particulier les effets de lumière. Étant donné que la lumière était devenue leur centre d'intérêt.

Un travail avec des coups de pinceau spontanés qui semblaient non finis ou en désordre

Lorsque nous observons un paysage ou une foule de personnes, nous ne voyons pas instantanément chaque visage ou chaque feuille avec une mise au point détaillée, mais sous la forme d'une masse de couleurs et de lumière. Les peintres impressionnistes ont essayé d'exprimer cette vision.

Les impressionnistes ont fortement insisté sur les effets de la lumière.

Ils ont utilisé des traits de peinture courts et épais pour saisir l'essence du sujet plutôt que ses détails.

Des coups de pinceau appliqués rapidement donnent l'illusion picturale de mouvement et de spontanéité.





Le lieu de ressource...

La création d'un lieu de ressources



Qui suggère la sérénité,
La sécurité, le calme.

A l'extérieur, et
riche de détails.



Personnalisé



Les ressources

De quoi avez-vous besoin?



De quoi devez-vous vous débarrasser?



Par groupes de 2 ou 3

10 min / 5 min chacun

Faites une rapide description de votre lieu de ressources
Votre binôme vous posera des questions AU PRESENT autour de 5 sens pour affiner + sensations/émotions

- **VUE** : Que voyez-vous à 360°
- **OUÏE** : Qu'entendez-vous ? Le vent dans les feuilles ? Des oiseaux ?
- **ODORAT** : Que sentez-vous ? L'odeur de l'humus ? L'odeur du sable chaud ?
- **TOUCHER** : Que ressentez-vous ? La fraîcheur du vent sur le visage ? La rugosité de l'écorce d'un arbre sous les doigts ?
- **PROPRIOCEPTION** : Comment êtes-vous installé ?
- **SENSATIONS / EMOTIONS** : Comment vous sentez-vous ? Détendu, paisible, tranquille ? C'est comment ?

Entrer en hypnose :

La Spirale sensorielle

A votre lieu
de ressource



MERCI