

SOUTIEN DANS LA DÉPRESSION ET L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL (*BURN-OUT*)

La dépression et l'épuisement professionnel font partie des principales raisons de consultations en hypnothérapie. Cette formation vous permettra d'accompagner le client par l'hypnose transformatrice afin qu'il puisse alléger ses sensations physiques, changer la perception de ses sensations corporelles, ressentir un mieux-être, récupérer peu à peu son énergie, se valoriser, améliorer son estime de soi et sa confiance en lui-même, nourrir un sentiment de sécurité intérieure et se sentir plus solide, tout cela dans le but qu'il retrouve une bonne qualité de vie.

DURANT LA PARTIE THÉORIQUE DE CE COURS, NOUS ABORDERONS, NOTAMMENT, LES SUJETS SUIVANTS :

- Différence entre une déprime et une dépression
- Dépressions et préjugés
- Les formes de dépression (saisonnière, postpartum, à la suite d'un deuil, etc.)
- Les symptômes d'une dépression
- Le *burn-out*, le *burn-in*, le *bore-out* et le *brown-out*
- Comment accompagner par l'hypnose transformatrice

VOUS APPRENDREZ LES TECHNIQUES EFFICACES SUIVANTES :

1-TECHNIQUE DU CONVERTISSEUR : aide à changer un état interne négatif en un état positif, ce qui contribue au mieux-être.

2-EXERCICE DE LA TARTE RÉVÉLATRICE : cet exercice révélateur s'apparente au coaching. Il peut être utilisé dans la plupart des difficultés d'une personne. Il aide à défaire momentanément un sentiment négatif, il permet de relativiser une expérience et il favorise une meilleure compréhension d'une situation en la considérant de manière rationnelle. Il peut aussi aider à calmer un sentiment de culpabilité.

3-TECHNIQUE DE L'ARBRE FRUITIER SYMBOLIQUE : aide toute personne à profiter du moment présent à travers les bienfaits qu'apporte l'état hypnotique, quelles que soient ses difficultés, afin d'éveiller l'optimisme lui permettant d'entrevoir « la lumière au bout du tunnel ».

4-TECHNIQUE DE L'ORIGINE MYSTÉRIEUSE : pratiquée de manière symbolique, cette technique permet au client de s'approprier son pouvoir pour accéder de façon métaphorique aux forces et aptitudes en lui dans le but de récupérer l'énergie nécessaire pour aller mieux.

5-TECHNIQUE DU PONT DE L'EXISTENCE : contribue à consolider ses aptitudes et ses capacités, à récupérer ses forces et à se sentir plus solide dans ses démarches pour se prendre en main.

6-TECHNIQUE DU PUZZLE : aide le client à se « déposer » pour mieux entrevoir des solutions, pour déclencher des prises de conscience dans l'inconscient ou pour encore mieux accueillir les apprentissages en lien avec ses difficultés.

7-INDUCTION DE LA CENTRATION ET DE L'ENRACINEMENT : pour aider le client qui se sent déstabilisé à mieux se centrer durant la mise en hypnose.

8-APPROFONDISSEMENT DE L'ÎLE DE LA SÉRÉNITÉ : procure un sentiment de paix durant la mise en hypnose.

- Cette formation est conforme à la loi 21 concernant la psychothérapie.