



CENTRE DE FORMATION

COMMUNICATION, HYPNOTHÉRAPIE, THÉRAPIES BRÈVES & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

2024

« On se lasse de tout, excepté d'apprendre. »
Virgile



FORMATIONS EN HYPNOTHÉRAPIE & COMMUNICATION POUR
LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ, LES THÉRAPEUTES,
LES ENTREPRISES ET LES PARTICULIERS

Praticien en hypnose éricksonienne - Communication soignante - Initiation à l'hypnose pour les professionnel.le.s de santé - Hypnose & tabacologie - Transes générationnelles - La métaphore du patient - EFT, thérapies énergétiques et mouvements alternatifs - Hypnothérapie stratégique 1 : Les bases - Hypnothérapie stratégique 2 : Les tocs - Hypnothérapie stratégique 3 : Les phobies - Hypnothérapie stratégique 4 : Les troubles alimentaires - L'art de la métaphore - Initiation à la tabacologie pour les professionnels de santé * Améliorer la communication au travail - Yoga du rire - Relaxation * Améliorer la communication au quotidien - Contes thérapeutiques - Autohypnose - Réaliser ses objectifs - Hypnolecture

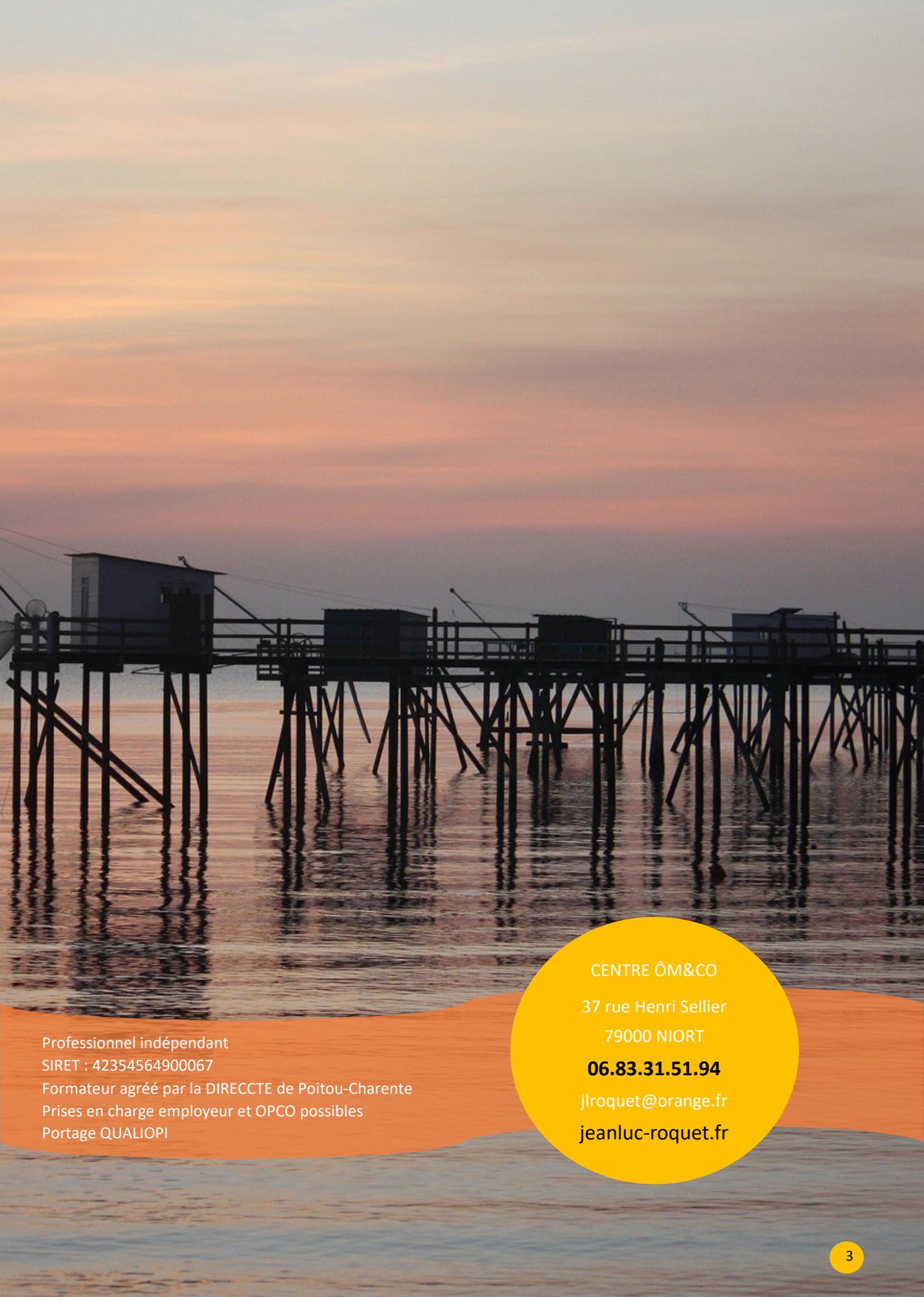
Téléchargez le catalogue en scannant le code ci-contre :





Sport Santé Bien-Être





Professionnel indépendant

SIRET : 42354564900067

Formateur agréé par la DIRECCTE de Poitou-Charente

Prises en charge employeur et OPCO possibles

Portage QUALIOP1

CENTRE ÔM&CO

37 rue Henri Sellier

79000 NIORT

06.83.31.51.94

jlroquet@orange.fr

jeanluc-roquet.fr

Le mot du formateur

Ce catalogue répertorie les formations que je propose. Elles sont le fruit de mon expérience de professionnel de santé, ma pratique clinique auprès des patient.e.s, mon travail de recherche, mon expertise reconnue dans certains domaines de la thérapie hypnotique, de la communication, et mon désir de transmettre.

Mon intention est de vous offrir un ensemble de formations de qualité, avec comme axe central l'hypnose thérapeutique et la communication : une formation initiale de praticien, puis des formations optionnelles, certaines, d'ailleurs, ouvertes à d'autres praticien.nne.s de la relation d'aide. Vous trouverez également des stages et formations pour les entreprises et les particuliers.

Je suis passionné par mon sujet, et mon activité trouve sa raison d'être dans ces différentes dimensions que sont l'accompagnement thérapeutique, la formation et l'écriture...

J'aime apporter à ma pédagogie un aspect ludique, rythmé et interactif. Toutes les formations ont comme point commun de donner une large place à la pratique, soutenue par de solides apports théoriques.

Mon ambition est de vous aider à devenir des praticien.ne.s épanoui.e.s, avec un savoir-faire ; et également un savoir-être, comme une version améliorée de vous-même, des humains communiquant avec encore plus de bienveillance, une valeur d'Être ajoutée...

Je vous invite donc à explorer ces pages, et découvrir la ou les formations dont vous rêvez...

Jean-Luc ROQUET



CATALOGUE DES FORMATIONS

2024



ÔM&CO

ÔM&CO

Sport, Santé, Bien-Être

37 rue Henri Sellier

79000 NIORT

omandco.fr

contact@omandco.fr

05 49 16 89 96

Une équipe de 12 praticiens à votre service
et 16 activités pour votre bien-être :

Coaching sportif personnalisé

Yoga Kundalini

Yoga Vinyasa

Méditation

Ostéopathie

Naturopathie

Shiatsu thérapeutique

Sophrologie

Hypnothérapie et thérapies brèves

Tabacologie

Chiropractie

Réflexologie

Conseil en image

TABLE DES MATIÈRES

9 Formations professionnelles

- Praticien en hypnose éricksonienne 10
- Communication soignante 12
- Initiation à l'hypnose pour les professionnel.le.s de santé 14
- Hypnose & tabacologie 16
- La métaphore du patient 18
- Trances générationnelles 20
- EFT, thérapies énergétiques et mouvements alternatifs 22
- Hypnothérapie stratégique 1 : Les bases 24
- Hypnothérapie stratégique 2 : Tocs 26
- Hypnothérapie stratégique 3 : Phobies 28
- Hypnothérapie stratégique 4 : Troubles alimentaires 30
- L'art de la métaphore 32
- Initiation à la tabacologie pour les professionnels de santé 34

Cliquez sur la formation souhaitée

35 Formations pour les entreprises

- Améliorer la communication au travail 36
- Yoga du rire 38
- Relaxation 39

41 Stages et ateliers tous publics

- Améliorer la communication au quotidien 42
- Contes thérapeutiques 44
- Autohypnose 46
- Réaliser ses objectifs 48
- Hypnolecture 50

51 Informations générales

- Tarifs 52
- Informations pratiques 53
- A propos du formateur 54
- Affiliations professionnelles 56
- Bibliographie 57

59 Bibliographie



Sport Santé Bien-Être



Formations professionnelles



Apprendre l'hypnose

Définition de l'hypnose
Les origines de l'hypnose
Postulats de l'hypnose
Milton Erickson
Conscient – Inconscient
L'autohypnose
Les phénomènes idéomoteurs
Les inductions
Les approfondissements
Les phénomènes de transe
Les indicateurs de transe
Les suggestions post-hypnotiques
Le VAKOG
La communication éricksonienne
Les suggestions indirectes
La prescription de tâches
Déroulement d'une séance
Conduite d'une séance

Améliorer la communication

L'accueil
L'entretien
Outils de communication
Le méta-modèle
La synchronisation
Le calibrage
La relation d'aide
L'écoute active

Les techniques hypnothérapeutiques

Les ancrages
Le transfert de ressource
La simple dissociation
La régression
La marelle de Dilts
Le rêve Senoï
Le recadrage
La multi-dissociation

L'accompagnement pour :

Le sevrage tabagique
La perte de poids
La douleur
Les émotions inconfortables
Les comportements gênants
Les troubles du sommeil
Les phobies
Les apprentissages
Les chocs traumatiques
Le syndrome dépressif



La pratique

Démonstrations
Pratiques en groupe, en binômes

Objectifs

Quand la communication du.de la soignant.e devient soignante...

Communication Soignante, parce qu'un acte de soin est avant tout une relation entre deux personnes qui communiquent. Une meilleure communication est thérapeutique pour le.la patient.e et facilitante pour le.la soignant.e

Faciliter la communication patient.e-soignant.e et l'acte de soin ; développer une écoute active et bienveillante pour le confort des patient.e.s et des soignant.e.s ; créer une alliance avec le.la patient.e, pour favoriser la confiance dans la relation de soin ; améliorer la fiabilité et la rapidité du recueil d'informations ; permettre une coopération et une adhésion du.de la patient.e aux soins ou aux traitements proposés... Tels sont, entre autres, les objectifs de cette formation.

Au cours de ce stage, par des démonstrations, des explications concrètes, une expérimentation à travers des ateliers ludiques, les stagiaires amélioreront considérablement leur communication en situation de soin, au bénéfice des patients. Il.elle.s apprendront à entrer dans l'univers du.de la patient.e, pour mieux le.la comprendre et mieux se faire comprendre de lui.elle. Il.elle.s seront capables de créer, de façon conversationnelle, une alliance avec le patient, pour favoriser de bonnes conditions de réalisation d'actes de soin.

Public concerné

Professionnel.le.s de santé

Organisation

Formation en 3 sessions de 2 journées consécutives en présentiel

36 heures de cours

20 personnes maximum par groupe



PROGRAMME

L'écoute active
Le questionnement ouvert
Le méta-modèle
 Manques d'informations
 Imprécisions
 Limitations
 Distorsions
Centré sur l'autre
L'observation
La synchronisation
 Verbale
 Paraverbale
 Non-verbale
Le calibrage
La focalisation en communication
Les biais cognitifs
Les distorsions cognitives
La mémorisation d'informations
La reformulation
Le langage des soignants
Forme active/Forme passive
Initiation à l'hypnose conversationnelle
Conscience interne/Conscience externe
L'échelle des catastrophes
Transfert et contre-transfert
La réification

La pratique

Démonstrations
Exercices, pratiques en groupe, en binômes



L'hypnose, reconnue par l'Académie de Médecine depuis 2018, est de plus en plus pratiquée par les professionnel.le.s de santé, car elle facilite la relation, et apporte du confort aux patient.e.s dans leur quotidien et les situations de soin...

Objectifs

- Initier les équipes soignantes à l'hypnose
- Découvrir l'hypnose médicale
- Apprendre comment répondre à la plainte douloureuse des patient.e.s, avec des outils de communication hypnotique
- Intégrer ces techniques à la pratique professionnelle pour faciliter la relation patient.e-soignant.e

Public concerné

Professionnel.le.s de santé

Organisation

2 x 2 journées consécutives en présentiel

24 heures de cours

15 personnes maximum par groupe



1^{er} jour :

Bref historique de l'hypnose
Définition de l'hypnose
Le vocabulaire de l'hypnose
La focalisation attentionnelle
Tests hypnotiques
Le VAKOG
L'autohypnose
Les inductions
Mises en pratique

2^{ème} jour :

Milton H. Erickson
Le questionnement ouvert
Structure de la transe hypnotique
Phénomènes de transe
Indicateurs de transe
Les inductions, suite...
Le bon souvenir
Mises en pratique

3^{ème} jour :

La synchronisation
Communication hypnotique
Principes neurophysiologiques de l'hypnose
Inductions rapides
Suggestions directes et indirectes
Le lieu sûr des patient.e.s
Approfondir la transe
Mises en pratique

4^{ème} jour :

Le signaling
Intégrer l'hypnose en situation de soin
Le swan
Hypnose et douleurs
Le gant magique
L'interrupteur
Mises en pratique



La pratique
Démonstrations
Pratiques en groupe, en binômes

[Retour à la table
des matières](#)

Objectifs

A l'issue de la formation, vous serez capable d'accompagner des personnes en hypnothérapie pour le sevrage tabagique de façon efficace et pertinente. Chaque fumeur.euse est unique. Cette approche, résultat d'une expérience clinique importante du formateur, permet de prendre en compte les motivations, les croyances, les freins de chacun d'eux.elles, afin d'être le plus utilitaire possible, pour co-construire un accompagnement personnalisé.

Public concerné

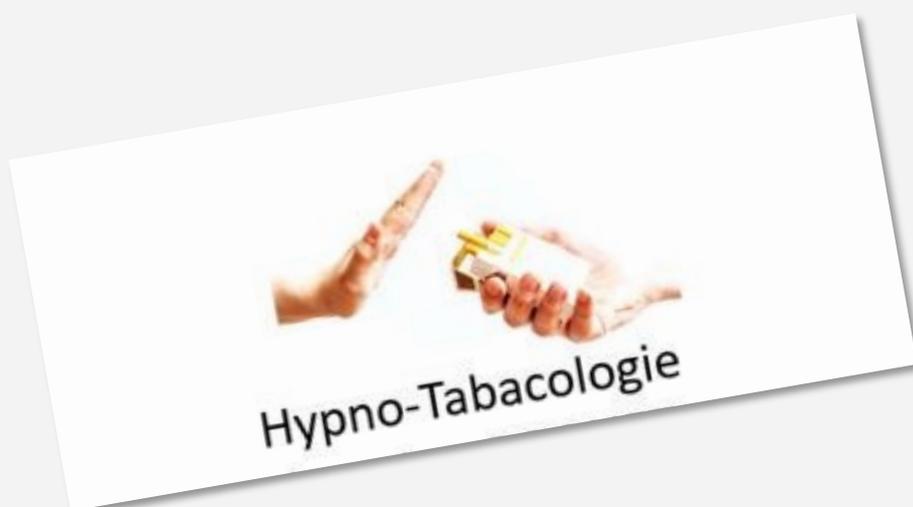
Hypnothérapeutes, praticien.ne.s en hypnose éricksonienne certifiés, débutant.e.s ou confirmé.e.s, désireux.ses de se spécialiser en sevrage tabagique ou d'enrichir leur pratique dans ce domaine.

Organisation

2 journées consécutives

12 heures de cours

20 personnes maximum



LES 3 ETROITS PIEGES

- Histoire du tabac
- Histoires d'un fumeur
- Big Tobacco et ses manipulations
- Hypnose de masse des cigaretteurs
- Les pièges des états
- Les pièges de la société
- Le fardeau éconómico-écologique de l'industrie du tabac

LA TABACOLOGIE

- Enjeux de santé publique
- Le projet du fumeur
- Le projet soignant
- De l'envie à la dépendance :
 - Neurophysiologie
 - Evaluer la dépendance
 - Mécanismes de l'addiction
- Les effets de la nicotine
 - Pharmacocinétique
 - Pharmacodynamique
- Le tabac et la santé humaine
- les 3 fumées
- Le tabagisme passif
- Les effets somatiques et psychologiques du tabagisme
- Les bénéfices de l'arrêt
- Les traitements de substitution
- Les nouveaux modes de consommation
- Etude de cas concrets



L'HYPNOTABACOLOGIE

- L'entretien téléphonique et l'importance de la collecte d'informations
- Le questionnaire
- Les motivations
- Etude des freins, blocages, croyances
- L'entretien de la première séance
- La balance décisionnelle
- Les ressources du fumeur
- La vie du futur non-fumeur
- L'autohypnose
- Les prescriptions de tâches stratégiques
- La séance de sevrage et les outils thérapeutiques
- Le suivi à long terme

La pratique

- Démonstrations
- Analyse de vidéos
- Pratiques en groupe, en binômes

Objectifs

Saisir la simplicité quand elle se présente, c'est ce que vous propose ce stage. Jean-Luc ROQUET, auteur du livre « *Le thérapeute et les métaphores des patients, une comme-si-thérapie* » vous invite à jouer : le.la praticien.ne attrape au vol la métaphore du.de la consultant.e, l'invite à entrer dans la ronde, et l'accompagne dans une exploration ludique jusqu'à sa transformation. De la métaphore à la métamorphose, tout simplement... Bienvenue dans l'univers de la comme-si-thérapie ! Au cours de ces deux journées, à travers des ateliers ludiques, vous reviendrez à la spontanéité, naviguant entre flexibilité et directivité, vous développerez votre écoute, votre observation et votre sens de la reformulation, vous perfectionnerez votre usage des questions ouvertes. Vous apprendrez à saisir le "comme si" émergeant au détour d'une phrase, pour aider vos patients à en faire une solution !

Public concerné

Praticien.ne.s en hypnose éricksonienne, sophrologues, professionnel.le.s de la relation d'aide, désireux.ses de se perfectionner dans ce domaine.

Organisation

2 journées consécutives

12 heures de cours

30 personnes maximum



Jour 1

Le développement du praticien :

Rire et faire connaissance
Milton, Jeffrey, David, Bill, Gaston, Térésa...
Le témoin
Dimanche...
Ouvert
Centré
Périphérique
Calibrage
Jouez, jouets !
Laisse tomber
Memory
J'en suis sûr
Prescription

Jour 2

La transe du patient :

Réification
Saisissant
Provocation
Ontologie et espace
Question de catégories
EVA
En 5 façons
Souplextivité
Neurosciences
Métaphormose



La pratique

Démonstrations
Pratiques en groupe, en binômes

[Retour à la table
des matières](#)

Objectifs

Aider vos consultant.e.s à se déshypnotiser des liens familiaux délétères, et trouver leur juste place, c'est ce que vous propose ce stage. Reposant sur la formation et l'expérience clinique du formateur, vous complèterez votre pratique d'un outil pertinent pour accompagner vos patient.e.s en souffrance « familiale ».

Bienvenue dans l'univers des Trases Générationnelles...

Public concerné

Praticien.ne.s en hypnose éricksonienne, sophrologues, professionnel.le.s de la relation d'aide, désireux.ses de se perfectionner dans ce domaine.

Organisation

1 journée

7 heures de cours

20 personnes maximum



Un peu d'histoire

L'état civil

La généalogie, à quoi sert-elle ?

« Retrouver ses origines

Psychogénéalogie

Métagénéalogie

Du non-dit au tabou

Le génogramme

L'arbre-minute

Epigénétique et transmission générationnelle

Tranes générationnelles

Le moi-peau

Les bonhommes allumettes

L'hypno-génogramme

Génération survivantes

Photolangage

La séance de déshypnose

La prescription



La pratique

Démonstrations

Pratiques en groupe, en binômes

[Retour à la table
des matières](#)

Objectifs

Vous permettre d'acquérir des outils complémentaires pour aider vos consultant.e.s se libérer de leurs émotions inconfortables, et leur apprendre à travailler à leur apaisement et leur compréhension d'eux.elles-mêmes en autonomie, voilà ce qui vous est proposé dans ce stage, condensé de plusieurs disciplines.

Public concerné

Praticien.ne.s en hypnose éricksonienne, sophrologues, professionnel.le.s de la relation d'aide, désireux.ses de s'initier à ces outils thérapeutiques que sont l'EFT, la Logosynthèse, le TIPI et les mouvements alternatifs.

Organisation

2 journées

12 heures de cours

20 personnes maximum



L'ETF, la libération émotionnelle

La Logosynthèse, la parole soignante

Le TIPI, thérapie des sensations

IMO, les mouvements alternatifs, pratiques oculaire et corporelle

Cette formation repose sur une pratique personnelle intense au cours des deux journées. Les stagiaires pourront travailler soit sur leurs propres problématiques, soit par procuration, sur des problématiques de leurs patient.e.s.

La pratique

Démonstrations

Pratiques en groupe, en binômes



[Retour à la table
des matières](#)

Objectifs

Comprendre la thérapie brève stratégique et systémique, maîtriser l'entretien stratégique, explorer et découvrir la structure du problème, comprendre les tentatives de solutions, définir l'objectif, comprendre les boucles rétroactionnelles, les systèmes de perception-réaction, le sens des prescriptions thérapeutiques, et la façon de les prescrire, conjuguer plusieurs approches hypnotérapeutiques, pour à la fois, résoudre le problème actuel et mobiliser les ressources de changement des patient.e.s

Public concerné

Praticien.ne.s en hypnose éricksonienne, praticien.ne.s de la relation d'aide, psychothérapeutes possédant des notions d'hypnothérapie

Organisation

2 journées

12h de cours

20 personnes maximum



Vaincre sans combattre

Palo Alto
 Giorgio Nardone
 Franck Farrelly Humour et provocation
 La thérapie orientée solution
 Comment faire soi-même son propre malheur ?!
 Les systèmes de perception – réaction
 Relation symétrique ou complémentaire ?
 La boucle rétroactionnelle
 L'entretien stratégique
 Les questions à illusion d'alternative
 Etude du problème
 L'objectif SMART
 Les tentatives de solution
 La technique de l'alpiniste
 Etude du système
 Comment aggraver
 Les prescriptions stratégiques
 La bulle hypnotique

Cette formation alterne les apports théoriques et la pratique.
 Les stagiaires pourront travailler soit sur leurs propres problématiques, soit par procuration, sur des problématiques de leurs patients.

**La pratique**

Démonstrations
 Pratiques en groupe, en binômes

[Retour à la table
des matières](#)

Objectifs

Vous permettre d'acquérir des outils complémentaires pour prendre en charge efficacement les troubles obsessionnels compulsifs de vos patient.e.s, dans une utilisation souple de plusieurs formes de thérapies de l'hypnose.

Public concerné

Praticien.ne.s en hypnose éricksonienne, praticien.ne.s de la relation d'aide, psychothérapeutes possédant des notions d'hypnothérapie

Prérequis

Avoir suivi le module 1

Organisation

2 journées

12h de cours

20 personnes maximum

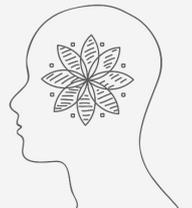


PROGRAMME

Retour sur expériences après le module 1
La construction des TOC
L'anxiété de l'obsessionnel
Les obsessions de l'anxieux
Les pensées conjuratoires
Les comportements rituels
L'entretien stratégique
Sillonner la mer à l'insu du ciel
Les prescriptions stratégiques
Comment tout gâcher
Prescrire le symptôme
Le PSG
L'estime en renfort
Le travail thérapeutique de fond

Cette formation alterne les apports théoriques et la pratique. Les

La pratique
Démonstrations
Pratiques en groupe, en binômes



[Retour à la table
des matières](#)

Objectifs

Vous permettre d'acquérir des outils complémentaires pour prendre en charge efficacement les phobies de vos patient.e.s, dans une utilisation souple de plusieurs formes de thérapies de l'hypnose.

Public concerné

Praticien.ne.s en hypnose éricksonienne, praticien.ne.s de la relation d'aide, psychothérapeutes possédant des notions d'hypnothérapie

Prérequis

Avoir suivi le module 1

Organisation

2 journées

12h de cours

20 personnes maximum



Retour sur expériences après le module 2
Pathophobie ou hypochondrie ?
Joies et peines du contrôle
Bien connaître son ennemi
Une peur plus grande
L'évitement
La demande d'aide
Ajouter du bois pour étouffer le feu
Les prescriptions stratégiques
Prescrire le symptôme
Les métaphores et citations
Le voyage au pays de l'émotion

Cette formation alterne les apports théoriques et la pratique. Les stagiaires pourront travailler soit sur leurs propres problématiques, soit par procuration, sur des problématiques de leurs patients.

La pratique
Démonstrations
Pratiques en groupe, en binômes



[Retour à la table
des matières](#)

Objectifs

Vous permettre d'acquérir des outils complémentaires pour prendre en charge efficacement les troubles alimentaires de vos patient.e.s, dans une utilisation souple de plusieurs formes de thérapies de l'hypnose.

Public concerné

Praticien.ne.s en hypnose éricksonienne, praticien.ne.s de la relation d'aide, psychothérapeutes possédant des notions d'hypnothérapie

Prérequis

Avoir suivi le module 1

Organisation

2 journées

12h de cours

20 personnes maximum



Pathophobie ou hypochondrie ?

Troubles alimentaires :

Hyperphagie

Boulimie

Anorexie

Le système familial de l'anorexie, ou "Comment aider n'aide pas"

Travailler sans la patiente

Une peur plus grande

Les prescriptions stratégiques de l'entourage

La chenille

L'aspiratic

Le rempart

Le travail thérapeutique de fond

Cette formation alterne les apports théoriques et la pratique. Les stagiaires pourront travailler soit sur leurs propres problématiques, soit par procuration, sur des problématiques de leurs pa-

La pratique

Démonstrations

Pratiques en groupe, en binômes



[Retour à la table
des matières](#)

Objectifs

Connaître les différents types de métaphores utilisées dans le langage courant (conventionnelle, d'orientation, ontologique, métonymique, narrative personnelle...).

Comprendre que nos concepts et nos systèmes de pensées sont par nature et par leur origine des métaphores et que nos savoirs sont, par essence, métaphoriques.

Comprendre la manière dont les métaphores agissent dans notre manière de concevoir le monde et nous-mêmes ainsi que leur pouvoir à créer une nouvelle réalité.

Connaître les différentes formes d'hypnothérapie utilisant les métaphores ;

Connaître les différentes formes de métaphores (au sens large) utilisables en hypnothérapie.

Savoir construire, introduire et transmettre des métaphores dans la relation d'aide.

Comprendre que les symptômes peuvent être compris comme des métaphores.

Comprendre le concept d'utilisation en hypnothérapie.

Savoir utiliser les métaphores (au sens large : exemples, anecdotes, citations...) comme des suggestions indirectes, dans l'entretien.

Savoir saisir les métaphores des patient.e.s, les utiliser, pour les aider à en transformer la représentation, c'est-à-dire transformer la métaphore du problème pour en faire une solution.

Public concerné

Praticien.ne.s en hypnose éricksonienne, professionnel.le.s de la relation d'aide

Organisation

2 journées

12h de cours

20 personnes maximum



Etymologie

Les types de métaphores

A quoi servent les métaphores

Les limites des métaphores

Différentes façons d'utiliser les métaphores en hypnothérapie

Différentes formes d'hypnothérapies utilisant les métaphores

La métaphore en hypnothérapie

Contes

Dessins

Hypnothérapie onirique

Les métaphores thérapeutiques

Métaphores para-verbales, non-verbales et émotionnelles

Les métaphores ontologiques

Les métaphores d'orientation

La transe-formation



Objectifs

Selon la recommandation de l'HAS : « Tous les professionnel.le.s de santé en contact avec la population devraient s'impliquer dans l'aide à l'arrêt du tabac. ».

Cette journée, animée par un tabacologue diplômé, a pour but d'informer les professionnel.le.s de santé sur leur droit à prescrire les substituts nicotiques, et leur devoir de dépistage, de conseil minimal d'arrêt aux fumeur.euse.s. Au cours de ce stage, il.elle.s apprendront les différentes possibilités d'évaluer la motivation des fumeurs, les outils d'évaluation de la dépendance, ainsi que les aides possibles.

S'appuyant autant sur ses connaissances théoriques que sur sa pratique clinique, le formateur leur donnera des clés de compréhension et d'aide au sevrage tabagique



PROGRAMME

- La législation du tabac
- Les recommandations de l'HAS
- Le rôle des professionnels de santé
- Les pièges des cigarettiers
- Dépendance et addiction
- Renforcement positif et négatif
- Le système Big Tobacco
- Les co-addictions
- Le tabac et la santé
- Le coût du tabagisme
- Outils d'évaluation
- Les tests
- La motivation du fumeur
- Poser les bonnes questions
- Les effets du sevrage
- Les substituts nicotiques
- Les traitements médicamenteux
- Les nouveaux modes de consommation

Public concerné

Professionnel.le.s de santé

Organisation

1 journée en distanciel

6 heures de cours

Tarif: 180€



[Retour à la table
des matières](#)



Formations pour les entreprises

Objectifs

Quand la communication est bienveillante...

Votre entreprise accueille du public ?

Le travail d'équipe au sein de votre structure est essentiel pour votre projet ?

Vos collaborateur.rice.s et vous aurez tout à gagner à faciliter la communication interpersonnelle

Développer une écoute active et bienveillante pour le confort de tou.te.s ; créer une alliance pour favoriser la confiance dans la relation professionnelle ; améliorer la fiabilité et la rapidité du recueil d'informations ; permettre une meilleure coopération... Tels sont, entre autres, les objectifs de cette formation. C'est ce que vous propose le formateur, praticien formé à la PNL.

Public concerné

Tous.te.s vos collaborateur.rice.s

Organisation

2 sessions de 2 journées en présentiel

24h de cours

20 personnes maximum



PROGRAMME



L'écoute active
Le questionnement ouvert
Le méta-modèle
 Manques d'informations
 Imprécisions
 Limitations
 Distorsions
Les méta-programmes
 Tri sur soi/ tri sur l'autre
 Tris primaires
Centré sur l'autre
L'observation
La synchronisation
 Verbale
 Paraverbale
 Non-verbale
Le calibrage
La focalisation en communication
Les biais cognitifs
Les distorsions cognitives
La mémorisation d'informations
La reformulation
Forme active/Forme passive
Conscience interne/Conscience externe
Transfert et contre-transfert
La formulation positive

La pratique
Démonstrations
Pratiques en groupe, en binômes

[Retour à la table
des matières](#)

Objectifs

Offrez à vos collaborateur.rice.s un moment de cohésion, de détente, de joie et d'activité ludique !...

Madan Kataria est un médecin généraliste de Mumbay qui se rend compte, en 1995, des bénéfices du rire sur la santé de ses patients. Il décide de créer une méthode pour les aider à rire davantage.

Il se rend dans un parc en bas de chez lui où les citoyens stressés de cette grande métropole indienne ont l'habitude de faire des exercices de yoga ou de Tai Chi durant une vingtaine de minutes avant d'aller travailler.

Il propose à ceux qu'il croise de se réunir pour rire ensemble, sans autre raison que de se faire du bien. Seuls trois d'entre eux acceptent. Ainsi démarre le premier Club de Rire du monde. Au départ, les participants se racontent des histoires drôles. Mais au bout de trois semaines, leur stock est épuisé.

En cherchant un autre moyen de rire, le Dr Kataria observe de jeunes enfants dans une cour de récréation et se dit que c'est le type de rire qu'il souhaite obtenir. Un rire qui n'est pas provoqué par l'humour des histoires drôles mais qui vient du corps. Alliant mimes de rire et respirations de yoga il invente alors le yoga du rire.

Il ferme son cabinet médical pour former des animateurs de clubs de rire et ceux-ci se multiplient en Inde. Il y a aujourd'hui des milliers de clubs de Yoga du Rire dans le monde.

Le rire, nous le savons, est excellent pour la santé, le système immunitaire, le stress, la vitalité, le sommeil...

Dans cette approche ludique, l'animateur invite en douceur les participants à un rire volontaire qui se transforme en rire spontané.

Public concerné

Tous.te.s vos collaborateur.rice.s

Organisation

Sessions d'une heure

25 personnes maximum



Objectifs

Auteur du livre *Relaxations, un chemin vers le bien-être*, Editions 7écrit, 20015, Jean-Luc ROQUET, professionnel de santé, relaxologue, formé notamment au Yoga-Nidra et hypnothérapeute, anime, depuis plus de 10 ans, des séances de relaxations en groupes.

Offrez à vos collaborateur.rice.s un moment de détente et de partage !...

Apprendre à se relaxer est le défi de nos sociétés du « toujours plus vite ». La relaxation, nous le savons, favorise des états de fréquences cérébrales stimulant la sérotonine, une hormone de bien-être, excellente pour la santé, le système immunitaire, le stress, la vitalité, le sommeil...

Dans cette approche vocal et musicale, l'animateur invite en douceur les participants à la détente corporelle, entraînant elle-même une détente mentale...

Public concerné

Tous.te.s vos collaborateur.rice.s

Organisation

Sessions d'une heure

20 personnes maximum

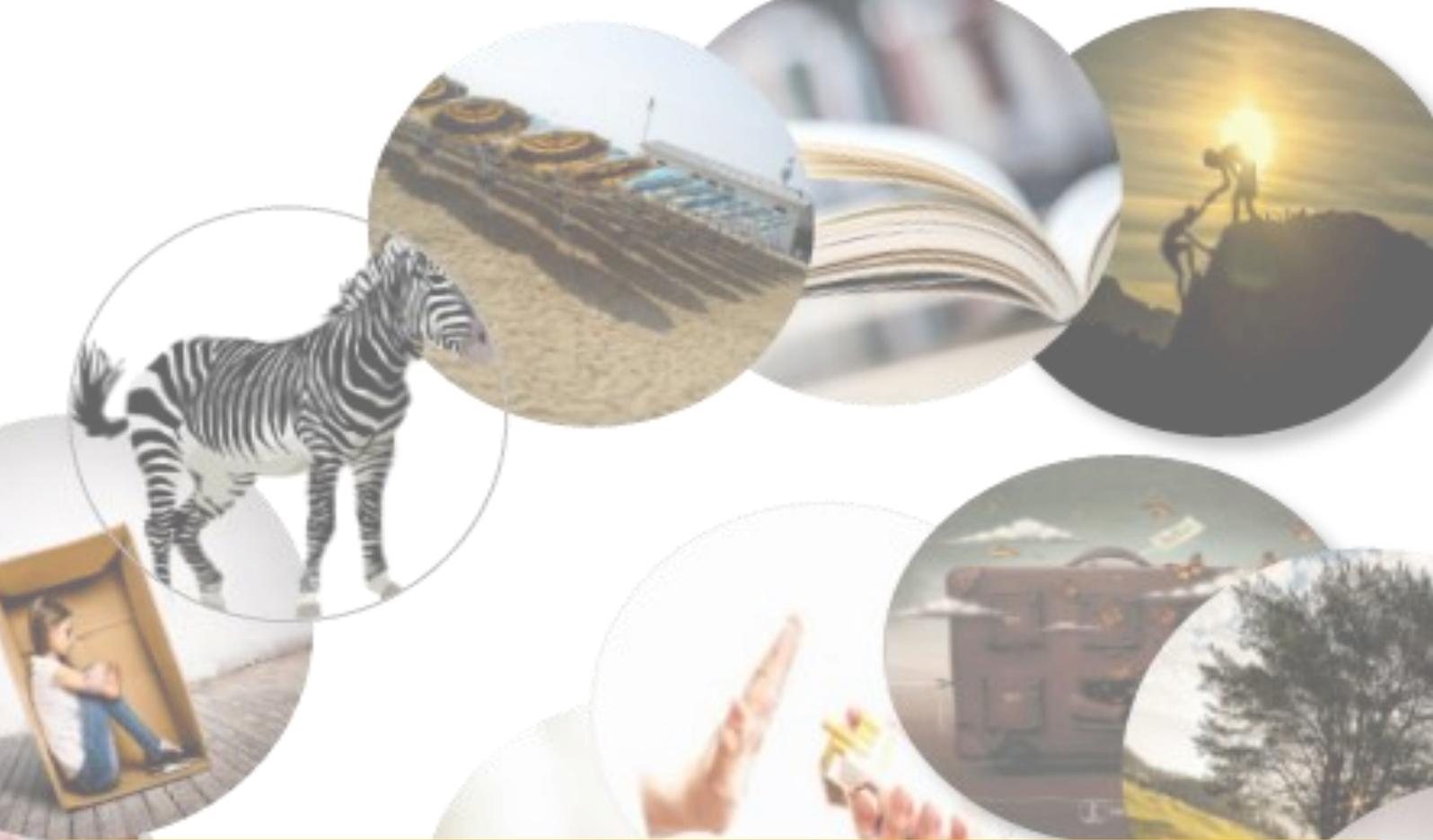


[Retour à la table
des matières](#)



Sport Santé Bien-Être





Stages & ateliers tous publics



Objectifs

Quand la communication est bienveillante...

Améliorer sa manière de comprendre les intentions de l'Autre, explorer le sens des mots qu'il.elle utilise, tenter de connaître son univers, mieux se faire comprendre de l'Autre, dissiper des malentendus, sources de conflits...

Au cours de ce stage, par des démonstrations, des explications concrètes, une expérimentation à travers des ateliers ludiques, les stagiaires amélioreront considérablement leur communication dans leurs relations personnelles. Il.elle.s seront capables de favoriser des relations interpersonnelles harmonieuses.

Pour tous publics

Organisation

2 sessions de 2 journées en présentiel

24h de cours

20 personnes maximum

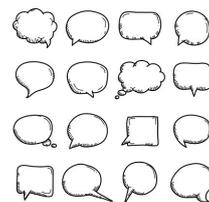


PROGRAMME

L'écoute active
Le questionnement ouvert
Le méta-modèle
 Manques d'informations
 Imprécisions
 Limitations
 Distorsions
Les méta-programmes
 Tri sur soi/ tri sur l'autre
 Tris primaires
Centré sur l'autre
L'observation
La synchronisation
 Verbale
 Paraverbale
 Non-verbale
Le calibrage
La focalisation en communication
Les biais cognitifs
Les distorsions cognitives
La mémorisation d'informations
La reformulation
Forme active/Forme passive
Conscience interne/Conscience externe
Transfert et contre-transfert
La formulation positive

La pratique

Démonstrations
Pratiques en groupe, en binômes



[Retour à la table
des matières](#)

On raconte des histoires aux enfants. En s'identifiant aux héros qui surmontent les obstacles grâce à leurs pouvoirs, leurs expériences, leurs rencontres, ils apprennent qu'ils ont eux-mêmes des capacités pour dépasser leurs peurs, grandir en autonomie.

Depuis l'aube des temps, les humains utilisent des histoires, des légendes, pour expliquer le monde, tenter de lui donner du sens, comprendre les difficultés de la vie, et agir sur son environnement en mobilisant des ressources.

Les métaphores thérapeutiques sont des histoires qu'un.e praticien.ne peut trouver, ou créer lui.elle-même, pour accompagner une personne en difficulté.

Dans cette formation, le.la praticien.ne apprendra à utiliser cet outil pour compléter sa pratique d'accompagnement thérapeutique. Les particulier.ière.s apprendront à créer des histoires aidantes au profit de leur entourage.

S'appuyant sur son expérience de thérapeute, de formateur et son amour des mots, Jean-Luc ROQUET propose une pédagogie ludique, utilisant quelques apports théoriques et surtout une expérimentation concrète.

Les participant.e.s apprendront à utiliser les éléments du problème d'une personne en difficulté, pour créer une histoire « sur mesure » afin de l'aider à le résoudre.

Public concerné

Hypnothérapeutes, professionnel.le.s de la relation d'aide, psychothérapeutes, professionnel.le.s de santé, professionnels de la santé psychique, ou particulier.ière.s, désireux.euses de découvrir la magie des histoires qui aident...

Organisation

2 journées consécutives en présentiel

20 personnes maximum



PROGRAMME

Histoire des histoires

Les contes

Métaphore d'éveil de la créativité

A quoi servent les contes ?

Construire un conte

Structure du conte

Les compétences sensorielles

Les mots sont des images

Accompagner une personne dans une expérience sensorielle interne

Guidage d'une personne dans un souvenir agréable

Jouer avec les mots

Le double sens, vers la métaphore

Les métaphores

Les histoires thérapeutiques

Les principes des histoires thérapeutiques

Thérapeutique par rapport à quoi ?

L'intérêt des histoires

Ressources

Construction des métaphores thérapeutiques

Que vient faire l'histoire dans cette histoire ?

A la pêche aux ressources

La structure de la métaphore thérapeutique

Vers la métaphore thérapeutique « hypnotique »

La pratique

Démonstrations

Pratiques en groupe, en binômes



[Retour à la table
des matières](#)

Apprendre l'autohypnose, c'est apprendre à trouver en Soi la capacité à changer ce que nous voulons changer.

Les applications de cette pratique sont très diverses : confiance en soi, stress, douleurs chroniques, peurs, blocages émotionnels, amélioration de capacités, de performances...

Par des apprentissages ludiques et concrets, et des apports théoriques fondés sur les plus récentes recherches scientifiques, Jean-Luc ROQUET, hypnothérapeute et formateur, auteur du livre "Autohypnose pour tous", vous invite à venir apprendre à trouver en vous vos propres ressources d'évolution.

Pour tout public

Organisation

1 journée en présentiel

30 personnes maximum



PROGRAMME

Les origines de l'hypnose
Milton Hyland ERICKSON
Définition de l'hypnose
Mécanismes neurobiologiques
Les fusibles
Signaling
Première approche du signaling
Deuxième approche du signaling
Conscient / Inconscient
Le bon génie de la lampe
Techniques d'autohypnose
1 Le rapprochement du pouce
2 Le bon souvenir
3 Le ballon magique
4 La micro-sieste
5 La lévitation de la main
Créer un ancrage

La pratique
Démonstrations
Pratiques en groupe



[Retour à la table
des matières](#)

Avez-vous déjà ressenti l'impression de ne pas parvenir à aller au bout de certains projets ?

Avez-vous tendance à remettre à plus tard des choses que vous savez devoir faire ?

Venez apprendre à utiliser vos stratégies mentales pour réaliser vos objectifs, quels qu'ils soient.

Pour tout public

Organisation

1 journée en présentiel

30 personnes maximum



THEORIE

Les origines de l'hypnose

Milton Hyland ERICKSON

Les origines de la PNL et les stratégies mentales

Définition de l'hypnose

Mécanismes neurobiologiques¹

Conscient / Inconscient

Les 5 critères PNL pour définir un bon objectif

La carte mentale ou mind-mapping

La procrastination

PRATIQUE

Les fusibles

Le bon génie de la lampe

Techniques d'autohypnose

1 Le bon souvenir

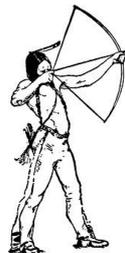
2 Le ballon magique

Créer un ancrage

Le contraste de sous-modalités

Swish (inversion) Image-flash « le fouet »

La réalisation d'objectif



Objectifs

Dans un cocktail de lecture rapide et d'autohypnose, venez acquérir une méthode de lecture hypnotique. Une façon de lire inhabituelle, permettant d'extraire, en peu de temps sa substantifique moelle d'un ouvrage technique, ou de se familiariser avec le style d'un nouvel auteur.

Au cours de cet atelier d'une journée, dans une pédagogie ludique, vous développerez une compétence pour progresser, apprendre ou vous distraire !...

Pour tous publics

Organisation

1 journée

6h de cours

20 personnes maximum



PROGRAMME

Les principes de l'hypnose
Les fusibles
Entraînement à l'autohypnose
Les serpents tournants
Le doigt volant
Les mots dans le désordre
L'épate feuilletée
Incubation
Quintessence



[Retour à la table
des matières](#)



INFORMATIONS PRATIQUES



TARIFS

Franchise de TVA (article 293b du Code Général des Impôts)

	FORMATION / STAGE	FINANCEMENT PERSONNEL EN € PAR PERSONNE	FINANCEMENT INSTITUTIONNEL EN € PAR PERSONNE
PROFESSIONNELLES	Praticien en hypnose éricksonienne	3600	4320
	Communication soignante	1200	1440
	Initiation à l'hypnose pour les professionnels.le.s de santé	700	840
	Hypnose & tabacologie	350	420
	Initiation à la tabacologie pour les professionnels de santé	180	220
	Trances générationnelles	180	220
	La métaphore du patient	350	420
	EFT et mouvements alternatifs	350	420
	Hypnothérapie stratégique module 1	350	420
	Hypnothérapie stratégique module 2	350	420
	Hypnothérapie stratégique module 3	350	420
	Hypnothérapie stratégique module 4	350	420
	L'art de la métaphore	350	420
ENTREPRISES	Améliorer la communication au travail	Par groupes de 10 personnes	8400
	Yoga du rire 1h		350
	Relaxation 1h		350
PARTICULIERS	Améliorer la communication au quotidien	660	
	Contes thérapeutiques	350	
	Autohypnose	180	
	Hypnolecture	180	
	Réaliser ses objectifs	180	

TARIFS

[Retour à la table
des matières](#)

INFORMATIONS PRATIQUES

Jean-Luc ROQUET

Centre ÔM&Co
37 rue Henri Sellier
79000 NIORT
06.83.31.51.94
jlroquet@orange.fr

Toutes les formations proposées comprennent des supports pédagogiques (manuels de formation, documents annexes...) en format pdf, accessibles par téléchargement avant ou après le stage.

Les stagiaires sont invité.e.s à apporter leur matériel de note : stylos, bloc-notes, crayons de couleur ou feutres, pc portable, dictaphone...

Le cours alterne les apports théoriques du formateur soutenus par des exemples, des démonstrations, des diaporamas ou des vidéos de séances, des exercices pratiques et des mises en situation.

Une attestation sera remise à chaque stagiaire qui aura suivi la totalité de la formation.

Les horaires de formation sont de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30
Des pauses sont prévues à 10h30 et 15h

Les formations peuvent être prises en charge, pour tout ou partie, par l'employeur ou un OPCO (sauf CPF). Une convention est alors conclue avec la société de portage Qualiopi [Formagora](#).



[Retour à la table
des matières](#)

À PROPOS DU FORMATEUR

Jean-Luc Roquet est :

Master clinique en thérapie brève stratégique

Maître-praticien en hypnose éricksonienne

Tabacologue (diplômé de la Faculté de Médecine de Bordeaux) et praticien qualifié en hypnose pour le sevrage tabagique

Relaxologue

Infirmier D.E. diplômé des Écoles de Formation des Armées

Animateur formé au Yoga du Rire

Spécialisé dans la gestion de la douleur par l'hypnose

Praticien PNL certifié.

Praticien EFT et Intention Tapping

Praticien TIPI

Praticien en Logosynthèse,

Formé en neurosciences

Infirmier spécialisé en protocole de coopération pose de voie veineuse centrale CHU Bordeaux Oncologie

Infirmier en dialyse péritonéale CHU Bordeaux Néphrologie

Infirmier en soins palliatifs RVH17

Auteur d'une douzaine de livres (voir bibliographie)

Formateur

Il partage son activité entre les consultations thérapeutiques, les ateliers pour particuliers, la formation des professionnels de santé et l'écriture de ses ouvrages.

[Retour à la table
des matières](#)

À PROPOS DU FORMATEUR

Jean-Luc Roquet est

Chargé de cours en formation continue pour le diplôme inter-universitaire d'hypnose thérapeutique dans les universités de Lorraine-Metz et Bruxelles

Formateur pour plusieurs instituts de formation à l'hypnose thérapeutique :

- Association Francophone de Nouvelle Hypnose (A.F.N.H.)
- Institut Ipnosia Nantes
- Institut Milton Hyland Erickson de Toulouse (IMHETO)
- LACT, représentant l'Ecole de Palo Alto
- Dans sa propre école au Centre ÔM&CO de Niort

Conférencier lors de congrès d'hypnose : 11eme-forum de la CFHTB,



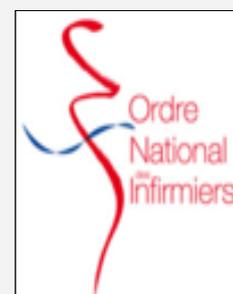
AFFILIATIONS PROFESSIONNELLES

Professionnel indépendant
(Numéro SIRET : 42354564900067)

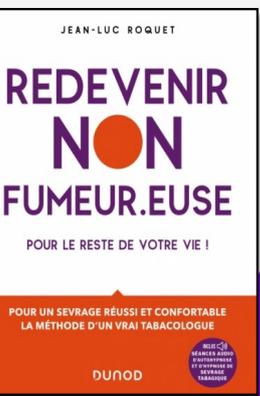
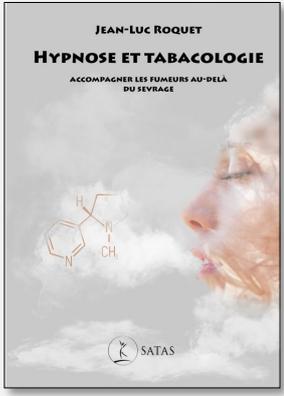
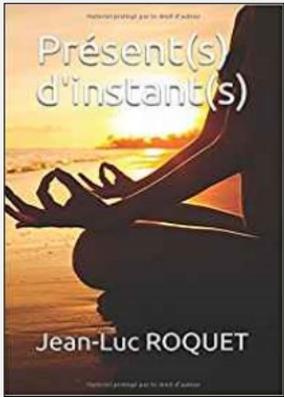
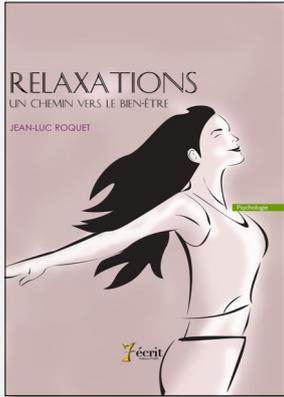
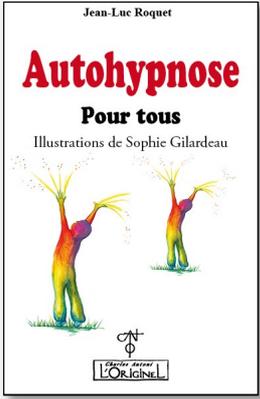
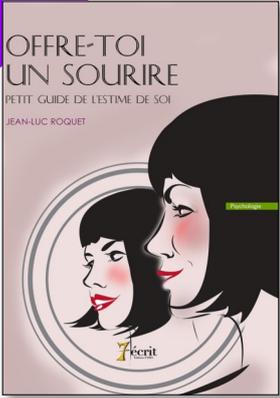
Adhérent du Syndicat des Métiers de l'Hypnose, de l'Ordre National Infirmier.

Formateur agréé par la DIRECCTE de Nouvelle-Aquitaine
(n° de déclaration d'activité : 75170244117)

En portage Qualiopi



BIBLIOGRAPHIE



[Retour à la table des matières](#)

