



INSTITUT MILTON H. ERICKSON QUÉBEC

Atelier sur l'autohypnose et gestion du mauvais stress

Animateur : Michel Kérouac, PSYCHOTHÉRAPEUTE, MA, TCF, PS. ÉD.,
TITULAIRE DE FORMATION

Quand : Samedi 16 octobre 2010 - de 9h à 16h30

Où : 33 Beaudette, Canton-de-Hatley (10 min. de l'U. de Sherbrooke)

Coût : 90 \$ + taxes (coût avec taxes 101,59 \$ par jour).

Pourquoi apprendre l'autohypnose?

- Pour diminuer le mauvais stress
- Pour s'auto protéger.
- Pour puiser et accéder à nos ressources intérieures
- Pour nous aider dans une démarche de croissance
- Pour augmenter notre estime personnelle, notre confiance en soi,...
- Pour aider à cesser ou diminuer certains comportements non souhaités

Objectif de l'atelier : Le participant(e) apprendra à se servir de l'auto hypnose et par la suite, réutiliser cette approche, uniquement pour lui ou elle-même, dans différentes situations de vie courante.

Thèmes développés lors de l'atelier

Qu'est-ce que l'hypnose?

- Démystifier le côté magique de l'hypnose;
- L'hypnose semi-traditionnelle;
- L'hypnose stratégique et ericksonienne.

Qu'est-ce que l'auto hypnose?

- Ses indications, ses utilisations, ses contre-indications, les fusibles de protection

Apprentissage de techniques d'autohypnose et ses amalgames

constructifs : Utilisation de cette technique en groupe.

POUR INSCRIPTION :

Veuillez contacter le secrétariat à l'Institut Milton H. Erickson du Québec au numéro suivant : (819) 842-4148. ou par courriel au : kerouac@videotron.ca.

Merci de nous faire parvenir votre chèque avec le bulletin d'inscription.

Site : www.ericksonquebec.org

MERCI DE NOUS RETOURNER PAR LA POSTE, CE BULLETIN DÛMENT SIGNÉ

BULLETIN D'INSCRIPTION

**Journées d'atelier sur l'autohypnose et
gestion du mauvais stress**

Samedi le 16 octobre 2010

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville : Pays :

Code postal : Profession :

Tél. personnel : Tél. prof. :

Télécopieur : Courriel :

Signature :

Lieu et date :

Libeller votre chèque à : Institut Milton H. Erickson du Québec inc.

Faites parvenir vos chèques : Institut Milton H. Erickson du Québec inc.
33, rue Beaudette
Canton-de-Hatley (Québec) J0B 2C0

Pour obtenir plus de renseignements communiquez au

1-819-842-4148 et fax : 1-819-842-4549

Courriel : ericksonquebec@ericksonquebec.org

Notre site : www.ericksonquebec.org