



# **STAGE THERAPEUTIQUE GESTION DES PEURS : AVION, ARAIGNEES, EXAMENS, PRISE DE PAROLE EN PUBLIC... ET AUTRES ANGOISSES ET PHOBIES**

**Format intégratif Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)®, autohypnose, hypnose et PNL, développement personnel.**

Les phobies sont une forme de troubles anxieux où l'angoisse se focalise sur un objet, une situation ou une activité précise qui ne la justifie pas. Si certaines formes s'atténuent généralement grâce à des stratégies d'évitement, d'autres peuvent perturber sérieusement la vie quotidienne.

Lors de ce stage intensif, CANO-P Formations vous propose d'apprendre à gérer vos peurs et autres mécaniques émotionnelles associées. Au travers de séances psychopédagogiques et thérapeutiques et d'un contenu riche en informations, libérez-vous de vos angoisses et phobies paralysantes, et projetez-vous vers un quotidien apaisé et la réussite de vos projets en toute autonomie.

## **Public et prérequis :**

**Aucun prérequis.**

**Stage ouvert à toute personne souhaitant diminuer voire supprimer l'intensité de ses phobies, et acquérir des outils pour apprendre à prévenir et gérer en autonomie ses peurs pour retrouver sa sérénité et pouvoir se projeter vers ses objectifs.**

**Développez vos connaissances théoriques**

**Diminuez l'intensité de vos peurs et supprimez les conséquences psycho-physiologiques associées**

**Gérez vos épisodes d'angoisse et de crise phobique en utilisant les bons outils aux bons moments**

**Réinscrivez-vous dans un cercle vertueux de confiance en vous favorable à l'atteinte de vos objectifs**

**Découvrez les techniques spécifiques de gestion « peurs et phobies » : respiration, relaxation, imagerie mentale**

**Initiez-vous aux techniques de développement personnel : TOP®, hypnose et PNL**

**Vivez des expériences et un apprentissage dans la bonne humeur !**

## **CANO-P FORMATIONS**

[www.cano-p-formations.fr](http://www.cano-p-formations.fr)

[contact@cano-p-formations.fr](mailto:contact@cano-p-formations.fr)

**Sébastien DUPONT**

(+33) 6 62 51 17 69

[sdupont.hypnotop@gmail.com](mailto:sdupont.hypnotop@gmail.com)

**Constance FLAMAND-ROZE**

(+33) 6 11 56 15 20

[constance.flamand.roze@gmail.com](mailto:constance.flamand.roze@gmail.com)



### **Dates et tarifs :**

**2 jours, 7h/jour (14 heures)**

- ✓ 500€ TTC
- ✓ 23 et 24 mai 2022

### **Lieu de formation :**

33 rue Boussingault, 75013 Paris

### **Horaires :**

- ✓ Chaque jour :  
De 9h à 17h
- ✓ Pause déjeuner (sous réserve) :  
De 12h30 à 13h30

### **Intervenants :**

**Sébastien DUPONT**, Expert TOP®, maître-praticien Hypnose et PNL, praticien EMDR

**Constance Flamand-Roze**, praticienne TOP®, praticienne hypnose, docteure en neurosciences, orthophoniste

### **Prise en compte du handicap :**

- ✓ Locaux de formation accessibles PMR
- ✓ Pour une étude des possibilités d'adaptation des contenus pédagogiques : nous consulter

### **Modalités d'inscription :**

- ✓ **Demande d'inscription via le site internet de CANO-P :**  
contact@cano-p-formations.fr
- ✓ **Entretien téléphonique initial auprès de l'un des formateurs** (Constance Flamand-Roze et Sébastien Dupont)  
06.62.51.17.69
- ✓ **Modalités de paiement :**
  - Chèque (à joindre au bulletin d'inscription)
  - Virement (RIB sur demande)
  - Paypal : sduponthypnotop
  - Espèces (sur place)
- ✓ **Acompte à l'inscription :**  
100€ (20%)
- ✓ **Délai d'accès :**  
15 jours avant le début du stage (48h dans le cas d'un groupe déjà constitué, minimum 4 élèves)

## **CANO-P Formations**

**Stage thérapeutique (2 jours)**

**Format intégratif TOP®, hypnose et PNL**

### **« Gestion des peurs, angoisses et phobies »**

**Session parisienne de printemps**

**23 et 24 mai 2022**

Un contenu théorique riche, des outils pratiques adaptés (respiration, relaxation, imagerie mentale, techniques en hypnose), des démonstrations en séances collectives et en mode « cabinet public » : apprenez à gérer vos états psycho-physiologiques et émotionnels en autonomie, et retrouvez équilibre et sérénité.

### **Programme (2 jours) :**

#### **JOUR 1 : gestion des crises phobiques**

- Neurosciences : architecture de la peur
- Stress : définitions et biologie
- Respirations régulatrices : théorie et techniques
- Démonstration hypnose en « cabinet public »
- Double-dissociation
- Météo TOP spécifique
- Relaxation musculaire directe
- Réification
- Techniques des petits bonhommes allumettes revisitée
- Exercices d'hypnose et d'autohypnose

#### **JOUR 2 : outils préventifs des états chroniques**

- Shifting
- Peurs et phobies : le point de vue des neurosciences
- Installation du silence interne
- Stress : approche comportementale
- Technique du Tigre Intérieur
- Relaxation musculaire indirecte
- Stress : approches psychologiques (évaluation cognitive)
- Balades sensorielles réelles et imaginaires
- Projection mentale de la réussite spécifique
- Démonstration hypnose « cabinet public »
- Exercices d'hypnose et d'autohypnose
- QCM d'évaluation des acquis théoriques et autoévaluation des acquis pratiques

### **Documentation et supports fournis :**

- Manuel de formation (PDF)
- Support d'animation (PPT)
- Annexes (format dématérialisé)
- Enregistrements audios de séances