



Hipnosis Clínica Relacional
SEMINARIO PRÁCTICO

MADRID



INFORMACIÓN GENERAL

» Datos específicos

Duración: 9 horas. Más del 60% práctico, con prácticas grupales e individuales realizadas por los alumnos y demostraciones por parte del profesorado.

» Descripción del seminario

Las personas, a cada día que pasa, **tenemos un mayor deseo de tener más control sobre nuestras vidas:** poder controlar nuestros impulsos, conocernos mejor, aprender a relajarnos física y mentalmente, aliviar el dolor, vencer miedos (fobias), luchar contra la depresión, dormir mejor, dejar de fumar, controlar vicios, aumentar nuestra concentración, controlar nuestro peso, vencer las obsesiones, etc. **Casi todos tenemos en mente uno o varios de estos objetivos, pero fracasamos en su consecución porque no sabemos cómo conseguirlo.** Asistir a una terapia psicológica puede ser una solución pero no es fácil dar con una que realmente nos proporcione unas estrategias eficaces para que nosotros mismos podamos alcanzar nuestros fines.

La autohipnosis es uno de los medios más eficaces para poder conseguir nuestros objetivos. Podemos definirla como la capacidad que cada persona tiene de poder alcanzar por sí misma un estado hipnótico, en el que, sin perder el control sobre nosotros mismos, **podemos potenciar los propios recursos internos** que nos ayuden a tener una mayor calidad de vida.

Es importante tener en cuenta que **una persona hipnotizada no pierde la conciencia**, no se encuentra bajo el "poder" del hipnotizador, nadie puede ser hipnotizado en contra de su voluntad, no es una forma de sueño. Esto es más claro aún **en la autohipnosis donde somos nosotros mismos quienes dirigimos nuestro estado hipnótico.** Asimismo, con un adecuado aprendizaje dirigido por un profesional, todas las personas podemos aprender la autohipnosis y por tanto beneficiarnos de las ventajas que tiene el practicarla.

La autohipnosis es una práctica cada vez más extendida entre los ejecutivos: distintas empresas han declarado que los cursillos de autohipnosis han reducido el índice de enfermedades cardiovasculares entre sus directivos; estudiantes: consiguiendo una mayor concentración y un mejor rendimiento académico; deportistas de élite, artistas, abogados, y por supuesto el personal sanitario entre muchos otros, potencian enormemente sus recursos internos gracias a la autohipnosis.

A través de visualizaciones y sugerencias **potenciamos nuestras capacidades** para podernos relajar (controlar el estrés); liberarnos de miedos, fobias y ansiedades; controlar dolores físicos (incluso el dolor crónico); dormir y descansar mejor; dejar de fumar; elevar el estado anímico; mejorar la concentración; aumentar el rendimiento académico o laboral; Además la práctica de la autohipnosis no es incompatible con otras terapias ni con la ingesta de medicamentos.

» Objetivos del seminario

1. Conocer todo el potencial de la hipnosis.
2. Aprender algunas técnicas y herramientas utilizadas con autohipnosis.
3. Lograr aplicar de manera efectiva la autohipnosis cuando se requiera.

» A Quien Va Dirigido

A todas las personas que quieran potenciar sus recursos internos y aprender una técnica de autocontrol mental, la autohipnosis

» Docentes

El claustro de profesores está formado únicamente por profesionales de la salud con amplia experiencia en Hipnosis Clínica Relacional en cada una de sus especialidades.

» Garantías de la hipnosis clínica

Es normal que ante la falta de regularización y vacíos legales que rodean la hipnosis, se presenten muchas dudas y preguntas en cuanto a su eficacia. Es por esto por lo que presentamos de forma totalmente abierta este enlace en nuestra web donde podrá consultar algunos de los muchos estudios científicos, así como las posturas de los centros médicos y psicológicos más importantes de todo el mundo: <http://institutoentheos.com/basecientifica/>

Así mismo realizamos 2 jornadas al año donde de forma extendida presentamos y explicamos estos resultados, para más información visite el siguiente enlace:

<http://institutoentheos.com/basecientifica/>





PROGRAMA DEL SEMINARIO

- 1. Historia de la hipnosis/autohipnosis**
- 2. Mitos y concepciones erróneas sobre la hipnosis y la autohipnosis.**
- 3. ¿Qué es la hipnosis? Definiciones.**
- 4. Pruebas de sugestionabilidad.**

- a. Definición y leyes de la sugestión.
- b. Evaluación de la sugestionabilidad.
- c. Péndulo de Chevreul.
- d. Autoevaluación de la sugestionabilidad mediante el Inventario de experiencias de Wickramasekera.
- e. Bloqueo de parpados.
- f. Bloqueo de manos.
- g. Técnica imaginativa.
- h. Recomendaciones generales sobre las pruebas de sugestionabilidad.

- 5. Técnicas de autoinducción hipnótica.**

- a. Técnica de la moneda
- b. Fijación ocular.
- c. Levitación de la mano.
- d. Relajación física

- 6. Signos de reconocimiento del estado auto hipnótico.**

- 7. Profundización del estado auto hipnótico.**

- a. Descenso de la escalera
- b. Técnica de la pizarra
- c. Técnica Fraccionada
- d. El "tercer ojo".

- 8. Técnicas de deshipnotización.**

- 9. Autohipnosis para:**

- Control de la ansiedad.
- Autocontrol de las emociones negativas.
- El insomnio
- El control del dolor.

- 10. Otras aplicaciones de la autohipnosis.**

HORARIO DEL PROGRAMA

PRIMERA JORNADA

10:00 a 14:30 (4:30 h.)

descanso de 12:00 a 12:30

16:30 a 21.00 (4:30 h.)

descanso de 17:15 a 17.45

10:00 h. **Presentación.** (15 minutos): Nombre de los asistentes. Qué entienden por hipnosis.

10:15 h. **Aclaración de los conceptos erróneos: mitos y Definición operativa de Autohipnosis.** (30 min).

10:45 h. **Sugestiones auto hipnóticas. Teoría y práctica.** (1 h y 15 min).

Péndulo de Chevreul.

Pesadez de los miembros. Técnica de la silla.

Bloqueo de párpados.

Inventario de Wicram. Autoinventario

12:00 h. **DESCANSO** (30 min).

12:30 h. **Esquema de la Autohipnosis** (5 min).

12:35 h. **Inducción del estado auto hipnótico y Técnicas de Deshipnotización:** (120 min.) Demostración, práctica individual y comentarios personales.

Técnica de la moneda

Fijación ocular.

Levitación de la mano.

Relajación física.

14:30 h. **COMIDA** (2 horas).

16:30 h. Signos de reconocimiento del estado Auto hipnótico. (20 min).

16:50 h. Procedimientos de profundización. Demostración grupal, práctica individual y comentarios. Se hará una técnica de inducción, luego se profundizará y a continuación se deshipnotizará.

Técnica de inducción: *Atracción de brazos.* Técnica de profundización: *Descenso de la escalera, ascensor, montaña...*

Técnica de inducción: *Cierre de párpados. (watkins).* Técnica de profundización: *Técnica de la pizarra.*

18:15 h. DESCANSO (30 min).

Técnica de inducción: *libremente elegida por cada persona* (10 min.) Técnica de profundización: *Técnica fraccionada.*

Técnica de inducción. *libremente elegida por cada persona* (10 min.) Técnica de profundización. *El ojo de la mente.*

20:20 h. COMENTARIO DE CIERRE.

SEGUNDA JORNADA

10:00 a 14:30 (4:30 h.)

descanso de 12:00 a 12:30

10:00 h. Autohipnosis para el control de la ansiedad.

Demostración grupal de las siguientes técnicas de visualización:

Técnica de la playa.

Técnica de la cabaña.

Práctica individual en la que cada uno elige una de las dos escenas.

Focalización de la atención y evitar las distracciones.

Crear la propia escena.

12:00 h. DESCANSO (30 min.)

12:30 h. **Autohipnosis para autocontrol de las emociones negativas (60 min.)**

13:30 h. **Autohipnosis para el insomnio (30 min).**

Técnicas de reforzamiento del "yo".

Cómo conseguir un buen descanso nocturno.

Autocontrol de adicciones.

14:00 h. **Autohipnosis para el control del dolor.**

FIN DE SEMINARIO. COMENTARIOS FINALES Y RECOMENDACIONES.



CONTACTENOS

+34 911 728 328

contacto@institutoentheos.com

Horario de contacto:
Lunes a viernes de 9:00 a 17:00
Sábado de: 9:00 a 13:00

Madrid (España)
Calle Orense 8, 9E 28020



www.institutoentheos.com