Onder Hypnose

Opleidingen, Masterclasses & Trainingen

Groepstraining Zelfhypnose

Hypnose is een natuurlijk verschijnsel ...

Jammer genoeg bestaan er nog steeds een aantal misverstanden over hypnose:

- Als je in hypnose bent, dan ben je willoos overgeleverd aan de grappen en grollen van de hypnotiseur ...
- Alleen domme mensen zijn te hypnotiseren …
- Als je in hypnose bent, dan slaap je …
- Je kunt in hypnose blijven steken …
- Hypnose is iets magisch ...

Niets is echter minder waar!

Hypnose is een natuurlijk verschijnsel. Iedereen kent meerder keren per dag momenten van spontane hypnotische trance.

Je herkent ze vast; je staat wat uit het raam te staren en komt met een schokje terug in het hier en nu.

Ook is het je ongetwijfeld weleens overkomen dat je je in de auto opeens realiseert dat je al verder bent dan je dacht. Het lijkt alsof je een stukje van de rit hebt “overgeslagen”.

Wanneer een hypnotherapeut je in hypnose brengt, begeleidt hij of zij je met speciaal hiertoe geëigende technieken naar een diepe trancetoestand. De hypnotherapeut is niet meer en niet minder dan een tussenpersoon.

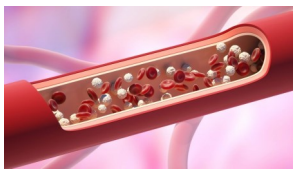
Iedere hypnose is dus in feite zelfhypnose. Jij als gehypnotiseerde houdt te allen tijde controle. Je kunt op ieder moment dat jij dat wilt de hypnose opheffen. Je doet dan gewoon je ogen open.

Hypnose is stress verlagend én je geeft een boost aan je immuunsysteem

Hypnose heeft een enorm stress verlagend effect. Niet alleen op je lichaam, ook op je geest.

Daarbij heeft wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat wanneer je een half uur in een diepe trance verkeert, het aantal Natural Killercells in je bloed sterk is toegenomen. Natural Killercells zijn witte bloedcellen die tumorcellen en met virussen geïnfecteerde cellen opruimen.

Deze toename van Natural Killercells geeft als het



ware een boost aan je immuunsysteem. Je wordt steeds minder vatbaar voor infecties en ander ongemak.

In Hypnose gebeuren mooie dingen ...

95% wordt bepaald door ons onderbewustzijn.

Neuro-wetenschappers hebben al lang geleden ontdekt dat maar liefst **95%** van ons gedrag niet alleen bepaald maar ook door ons onderbewustzijn gestuurd wordt. Dat is heel veel!

Vastgeroeste denkpatronen, negatieve gevoelens, ongewenst gedrag, vervelende gewoontes, negatieve emoties … Ze zitten allemaal rotsvast in ons onderbewustzijn verankerd en zijn op bewustzijnsniveau (op wilskracht) bijna niet blijvend te veranderen. In hypnose gaat dat veel gemakkelijker.

In een diepe trance worden de suggesties die een hypnotherapeut (of tijdens een zelfhypnosesessie jijzelf) je geeft en die voor de door jou gewenste verandering gaan zorgen, **200** keer sneller/beter in je onderbewustzijn opgenomen dan bij bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie. Dit maakt (zelf)hypnose bijzonder effectief.

Zelfhypnose

Ik ben van mening dat eigenlijk iedereen zelfhypnose zou moeten leren. Niet alleen vanwege het stres verlagende effect en de boost die het je immuunsysteem geeft.

Met zelfhypnose heb je de sleutel tot je onderbewustzijn in handen waarmee je zelf kleine en iets grotere lichamelijke, mentale en/of emotionele problemen positief kunt beïnvloeden.

Als je zelfhypnose toe kunt passen word je als het ware je eigen hypnotherapeut.

Vanzelfsprekend werkt zelfhypnose net zo krachtig bij kleine en iets grotere veranderwensen; bij issues waar je op een andere manier mee om wilt gaan.

En zeg nu eerlijk, wie heeft ze niet? Veranderwensen … Als je eerlijk naar jezelf kijkt, kun je er zeker minimaal 10 zo opschrijven.

"Met zelfhypnose heb je de sleutel tot je onderbewustzijn in handen"

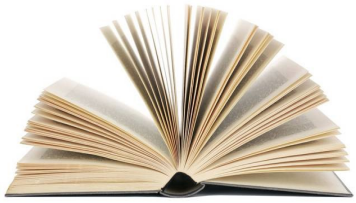
Kun je jezelf leren in hypnose te gaan?

Ja, dat kan, op meerdere manieren.

Je kunt schriftelijk of online een training volgen. Het nadeel hiervan is dat tijdens het lezen je bewustzijn hoog actief is en dat is nu nét wat je niet wilt.

Je kunt ook naar zelfhypnose audiobestanden luisteren. Dit kost echter veel tijd. Alleen al de inleiding duurt vaak een minuut of 20 en daarbij ben je afhankelijk van wat er is ingesproken. Zijn dat wel de veranderingen die jij wenst?

Een beter idee is het volgen van de Groepstraining Zelfhypnose van Onder Hypnose.



Autogene training;
het lezen van een boek

Eendaagse Groepstraining Zelfhypnose

De Eendaagse Groepstraining Zelfhypnose is een intensieve training. Je leert in één dag niet alleen jezelf in een paar seconden naar een diepe trance te brengen, ik leer je natuurlijk ook hoe je de hypnose beëindigt en hoe je op de dictafoon van je mobiele telefoon directe suggesties in kunt spreken én aan welke voorwaarden deze suggesties moeten voldoen.

Stap voor stap door het hele proces

Vervolgens kun je tijdens een sessie zelfhypnose deze opname beluisteren.

Aangezien je onderbewustzijn in een diepe trance openstaat voor directe suggesties, zal je onderbewustzijn de door jou ingesproken suggesties accepteren waardoor het je met betrekking tot je klacht of veranderwens nadien al snel beter zal gaan.

Moet je dan iedere keer dat je zelfhypnose toepast er een uitgebreide sessie van maken?

Nee, dat hoeft niet. Je kunt er ook voor kiezen alleen van het stress verlagende effect van hypnose te genieten.

"Het luisteren naar de door mij ingesproken zelfhypnosesessie verhoogt je vaardigheid jezelf in hypnose te brengen"

Mp3-bestand en syllabus

Na de training stuur ik je via We Transfer een door mij ingesproken zelfhypnosesessie.

Voor het beste resultaat is het belangrijk dat je kort na de training begint met het een week lang, iedere dag naar deze opname te luisteren. Het zal je vaardigheid jezelf binnen een paar seconden naar een diepe trance te brengen sterk verhogen.

Kom je daar een dag niet aan toe? Dan is er nog geen man overboord, tijdens de training leer ik je een "second best" techniek.

Behalve het Mp3-bestand stuur ik je ook een syllabus.

Je kunt dan, als je zelf een sessie op de dictafoon van je mobiele telefoon in wilt spreken, alle belangrijke informatie die je nodig hebt om van je zelfhypnosesessie een succes te maken op je gemak nog eens nalezen.

Kleine trainingsgroepen

Om je de aandacht te geven die je verdient wordt er in kleine groepen getraind.

Voor het doorgaan van een training ligt het minimum aantal deelnemers op 6, de maximale groepsgrootte is 12 deelnemers.

Voor de trainingen die in het Noorden van het land worden gegeven heb ik als trainingslocatie Yders Hoes in Yde gekozen.

Yde is een klein brinkdorp in de kop van Drenthe en is vanuit alle windstreken goed bereikbaar.

Wil je samen met een groepje vrienden/vriendinnen, collega's of lotgenoten de training op een door jou gekozen locatie of in company volgen? Ook dat is mogelijk.

Kleine groepen van 6-12 deelnemers

Voor wie is de training geschikt?

Voor deelname aan de training is het hebben van ervaring met hypnose niet nodig. De Eendaagse Groepstraining Zelfhypnose is geschikt voor:

- Iedereen die het beste in zichzelf naar boven wil halen.
- Iedereen die om wat voor reden ook niet lekker genoeg in zijn/haar vel zit.
- Mantelzorgers.
- Mensen met een chronische aandoening, ziekte of chronische pijn.
- Mensen die na een besmetting met het Coronavirus restklachten houden.
- Mensen met weinig zelfvertrouwen, faalangst of angst voor het spreken in het openbaar.
- Mensen met alle aan stress gerelateerde klachten.
- Mensen met chronische hoofdpijn of migraine.
- Mensen die getroffen zijn door de ziekte kanker en hun naasten.
- Mensen die geplaagd worden door het prikkelbare darm syndroom.
- Mensen met angst– en paniekaanvallen.
- En meer, veel meer ...

Welke klacht zou jij met behulp van zelfhypnose positief kunnen beïnvloeden?

Welke veranderwensen heb jij?

Het ochtendprogramma

We beginnen na een kopje koffie of thee met een voorstelrondje. Niet het geijkte voorstelrondje, nét even anders.

Vervolgens neem ik je stap voor stap mee door het hele proces van hypnose en zelfhypnose. Het volgende komt hierbij aan bod:

- Wat is hypnose? Magie of een evidence based behandelmethode ...
- Wat is het toepassingsgebied van hypnotherapie?
- Hoe kan het dat hypnose werkt?
- Wat gebeurt er als je onder hypnose bent?
- Hoe gemakkelijk ben jij onder hypnose te brengen? We doen een aantal oefeningen.
- Een (eerste) kennismaking met hypnose middels een groepshypnosesessie.
- Uitgebreide lunch.

Het middagprogramma

Na de uitgebreide lunch richten we ons specifiek op zelfhypnose:

- Wat is zelfhypnose en bij welke klachten en/of veranderwensen kan zelfhypnose helpen?
- Ik heb je geleerd jezelf onder hypnose te brengen en dan?
- Hoe schrijf je je eigen hypnosescript?
- Wat zijn voorwaarden voor het bewerken van je onderbewustzijn?
- Hoe bereid je een zelfhypnosesessie voor?
- Belemmerende overtuigingen.
- De tweede groepshypnosesessie van die dag waarin ik je leer hoe je jezelf na de training onder hypnose kunt brengen.

Aanmelding, kosten, betaling en accreditatie

Je kunt je uitsluitend schriftelijk voor de training aanmelden.

Gebruik hiervoor de volgende link [Inschrijfformulier training Zelfhypnose (onderhypnose-opleidingen.nl)]

Na ontvangst zal ik je inschrijving zo spoedig mogelijk, op volgorde van binnenkomst, in behandeling nemen.

De kosten voor de training bedragen € 299,-. Dit bedrag is inclusief koffie, thee, versnaperingen, het Mp3- bestand met daarop de door mij ingesproken zelfhypnosesessie en de syllabus en excl. een lunch.

Nadat ik je aanmelding heb verwerkt, stuur ik je per mail een factuur.

De training Zelfhypnose is door GAT Register Opleidingen (GRO) geaccrediteerd als bij– en nascholing. De training is Hbo-conform, het aantal studiebelastingsuren (SBU) 16.

Lestijden en locaties

De lestijden zijn van 9.00 tot 17.00 uur.

Vanaf 8.45 uur ben je van harte welkom om onder het genot van een kopje koffie en wat lekkers al even informeel met de andere deelnemers kennis te maken.

Hou er in de planning van de rest van je dag rekening mee dat de training uit kan lopen. Het voortijdig de training verlaten raad ik je zeker niet aan.

De trainingen worden op 2 locaties in het Noorden van het land gegeven:

Onder Hypnose
Popkenweg 1
Zuidlaren

Onder Hypnose in Zuidlaren

en

Yders Hoes
Betmersweg 2
Yde

Yders Hoes in Yde

Zuidlaren en Yde zijn mooie brinkdorpen in de kop van Drenthe en vanuit alle windstreken goed bereikbaar.

Op welke locatie de training wordt gegeven is afhankelijk van de groepsgrootte.

"De trainingen worden op 2 locaties in het Noorden van het land gegeven; Zuidlaren en Yde".

Onder Hypnose

Opleidingen, Masterclasses & Trainingen

"Om het aanbod van Masterclasses gevarieerd te houden, nodig ik met enige regelmaat gastdocenten uit die (net als ik) hun kennis graag met je delen".

Laat ik me aan je voorstellen. Mijn naam is Janine Alting, directeur en hoofddocent van Onder Hypnose Opleidingen, Masterclasses & Trainingen.

Ik woon in Zuidlaren, een heel mooi brinkdorp in de kop van Drenthe. Behalve dat ik er woon, werk ik er als zelfstandig gevestigd therapeut binnen mijn praktijken PARAMEDIC en Onder Hypnose.

Bij de behandeling van mijn cliënten maak ik gebruik van meerdere therapievormen waaronder directe hypnose.

De kracht van directe hypnose is gelegen in het feit dat je invloed uit kunt oefenen op lichamelijke, mentale én emotionele processen.

Ik ben al vanaf de eerste dag van mijn opleiding laaiend enthousiast en dat enthousiasme is in de loop der jaren alleen maar toegenomen. Behalve dat ik cliënten binnen de praktijk begeleid/behandel, geef ik met grote regelmaat lezingen over hypnose in het algemeen, de inzet van hypnose bij specifieke aandoeningen en trainingen zelfhypnose en ademwerk.

Het is daarbij meer dan eens voorgekomen dat me aan het eind van een lezing werd gevraagd: *"Waarom zet je de inhoud van je lezingen niet om in opleidingen en Masterclasses? Wat kun jij helder uitleggen! Je zou een opleidingsinstituut moeten beginnen, lesgeven is je op het lijf geschreven".*

Tja, waarom zou ik geen opleidingsinstituut oprichten en alles wat ik ontwikkeld heb voor accreditatie aanbieden ... Ik heb door de combinatie van mijn opleidingen niet alleen veel vakkennis, mijn praktijkervaring liegt er na 15 jaar cliënten begeleiden natuurlijk ook niet om ...

Het heeft een poosje geduurd voordat ik de koe bij de hoorns vatte maar als kind uit een familie van docenten en trainers kruipt het bloed toch waar het niet gaan kan.

Contact

Onder Hypnose
Opleidingen, Masterclasses & Trainingen

Popkenweg 1
9472 ZN Zuidlaren
06 - 44 110 257

Website: www.onderhypnose-opleidingen.nl
E-mail: onderhypnose-opleidingen@outlook.com