

## **FORMAÇÃO HIPNOSE em CRIANÇAS e ADOLESCENTES**

O desenvolvimento das crianças e adolescentes engloba vários desafios e conflitos que, quando superados de uma forma negativa, podem trazer alguns problemas ou dificuldades que influenciam as dimensões, emocional, física, social e cognitiva. A hipnose como ferramenta no contexto terapêutico e no desenvolvimento pessoal ajuda de forma eficaz, na resolução de muitas condições que podem afetar o desenvolvimento saudável das crianças e adolescentes.

Mas o que é exatamente a hipnose e como ela pode ser aplicada de forma segura e eficaz em crianças/adolescentes? Como podemos garantir que essa prática seja benéfica e não cause nenhum tipo de desconforto ou risco?

Nesta formação, iremos explorar o uso da hipnose em diferentes contextos e compreender como pode ajudar as crianças/adolescentes a lidar de forma mais resiliente com emoções, como o medo, a frustração, raiva, tristeza, a reduzir a ansiedade, a melhorar o desempenho escolar, a desenvolver a autoestima e muito mais.

O principal objetivo desta formação é ensinar como a hipnose pode ser um aliado valioso no desenvolvimento saudável das próximas gerações, proporcionando-lhes competências necessárias para enfrentar os desafios da vida com confiança e resiliência.

## **1. Objetivos da Formação**

- Apresentação dos objetivos gerais e específicos do conteúdo de aprendizagem;

## **2. Desenvolvimento Emocional das Crianças e Adolescentes**

- Desenvolvimento emocional desta “Geração Digital”;
- Principais desafios na parentalidade;
- As 3 feridas emocionais que ocorrem no desenvolvimento;
- A influencia das emoções no equilíbrio mente-corpo;
- Psicodinâmica dos problemas/dificuldades;

## **3. Conceitos Básicos de Hipnose**

- Definição, história e mitos da hipnose;
- Mecanismos neurobiológicos da hipnose;
- Diferenciação de hipnose em crianças vs adulto;
- Benefícios e principais diferenças nas abordagens com e sem recurso à hipnose;
- Abordagem centrada na criança/adolescente, mas também nos pais;
- Adequação da hipnose às diferentes faixas etárias;
- Hipnose como processo de comunicação (das sugestões às metáforas);

## **4. Abordagem Hipnótica Centrada em 4 Passos**

- Enquadramento dos 4 passos para uma intervenção eficaz (Definição, Identificação, Restruturação e Consolidação);
- Mente Consciente VS Inconsciente (Uma estrutura mental em desenvolvimento);
- Formulação sugestões hipnóticas;
- Identificação da(s) causa(s) / origem das dificuldades/sintomas/trauma;
- As Sugestões Impressas na Mente;
- Os Ganhos Secundários;
- O impacto que determinadas vivencias passadas ou situações atuais mal resolvidas podem ter na capacidade de resiliência às adversidades;
- Definição e planeamento de uma estrutura de intervenção;

- Importância de dissociar o estado atual vs estado desejado;
- Aplicação de testes de suscetibilidade hipnótica;
- Aplicação de métodos de indução hipnótica específicos;
- Consolidar e Reforçar o Sucesso Alcançado;

### **5. Hipnose no Desenvolvimento Pessoal da Criança/Adolescente**

- Falta ou Excesso de Estima?
- Compreensão e estratégias para resolução do conflito interior;
- Efeitos nocivos do pensamento negativo e como modificá-lo;
- O Poder do Elogio na construção da autoestima;
- Técnicas para reestruturar e modificar padrões disfuncionais com objetivo de fortalecer o Ego e elevar a autoestima;

### **6. Hipnose nos Processos Cognitivos da Criança/Adolescente**

- Agitabilidade, Falta de Atenção ou Ansiedade de Desempenho?
- Identificar a(s) causa(s) que podem potencializar as dificuldades de aprendizagens;
- Estratégias parentais para incentivarem o estudo;
- Técnicas para reestruturar e modificar padrões disfuncionais que reforçam as dificuldades de aprendizagem, como a falta de atenção e concentração e ansiedade de desempenho;

### **7. Hipnose na Regulação Emocional da Criança/Adolescente**

- Pensamento acelerado ou bloqueado?
- Identificação da causa (s) que podem potencializar o medo, raiva, frustração, tristeza;
- Estado de alerta permanente e a necessidade de sentir-se segura;
- Estratégias para reforçar novos comportamentos;
- Técnicas para reestruturar e modificar padrões disfuncionais que reforçam problemas comportamentais, emocionais (estados ansiosos, deprimidos e agressivos);

## **8. Hipnose em Hábitos Disfuncionais da Criança/Adolescente**

- Comportamento desajustado ou problemático?
- Identificação da causa (s) que podem potencializar um hábito disfuncional;
- O cérebro como sala de controlo do funcionamento do corpo;
- Técnicas para reestruturar e modificar padrões disfuncionais que reforçam comportamentos desajustados aliados, por exemplo, a tiques, hábitos, enurese noturna e diurna;