

SELF HYPNOSIS MASTERCLASS

Workshop Structure & Learning Objective

<https://hipnoterapi.ws/self-hypnosis-masterclass/>

INTRODUCTION (15 MENIT)

Peserta akan memahami tujuan workshop, menciptakan koneksi dengan instruktur, dan terciptanya suasana yang nyaman dan terbuka untuk belajar self-hypnosis

SELF HYPNOSIS BASIC 1 (60 MENIT)

- Pengenalan Konsep Self-Hypnosis:
 - a. Peserta dapat menjelaskan pengertian self-hypnosis dan perbedaannya dengan teknik hipnosis lainnya.
 - b. Peserta memahami dasar-dasar psikologis di balik self-hypnosis.
 - c. The Ultimate goal of Self Hypnosis
- Peserta dapat mengidentifikasi berbagai elemen Trance Hipnosis:
- Peserta diajak untuk eksplorasi berbagai teknik dan metode untuk menginduksi trance hipnosis, seperti visualisasi, relaksasi, dan imajinasi terbimbing.
- Peserta diajak untuk melakukan experiment / latihan: **entering light hypnotic trance**
- Diskusi

SELF HYPNOSIS BASIC 2 (60 MENIT)

- Peserta diajak melakukan explorasi pikiran bawah sadar(sub-conscious mind):
 - a. Peserta dapat menjelaskan berbagai kedalaman hypnotic trance
 - b. Peserta dapat mengidentifikasi apa saja komponen pikiran bawah sadar(sub-conscious mind),
 - c. Peserta dapat menjelaskan peran dan pengaruh komponen pikiran bawah sadar terhadap jalan hidup manusia (nasib)
- Peserta diajak untuk melakukan Experiment / latihan << **Go Deeper into the hypnotic trance**
 - a. Memanfaatkan Teknik Nafas
 - b. Memanfaatkan Teknik Relaksasi Tubuh Fisik
 - c. Memanfaatkan Teknik Visualisasi
- Diskusi

SELF HYPNOSIS INTERMEDIATE (50 Menit)

- Peserta bisa menjelaskan dari pengalaman praktek adanya dua pusat komando dalam tubuhnya
- Peserta belajar untuk bisa mengenal dan mengamati dinamika yang ada dalam dirinya
- Peserta bisa menjelaskan aplikasi atau penerapan Self-Hypnosis:
 - a. Peserta belajar mengaplikasikan self-hypnosis dalam konteks spesifik, seperti manajemen stres, peningkatan konsentrasi, atau merubah kebiasaan negatif.
- Integrasi Self-Hypnosis dalam Kehidupan Sehari-hari:
 - a. Peserta dapat mengintegrasikan self-hypnosis ke dalam rutinitas harian mereka.
 - b. Peserta dapat menciptakan rencana penerapan self-hypnosis dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai perubahan positif.
- Sesi Praktikum:
 - a. Peserta berpartisipasi dalam sesi praktek self-hypnosis secara langsung.
 - b. Peserta mendapatkan umpan balik konstruktif dan dapat memperbaiki teknik mereka melalui pengalaman langsung.

SELF HYPNOSIS COMMON PROBLEM (20 Ment)

- Peserta tahu cara mengatasi tantangan yang sering terjadi
 - a. Peserta bisa menjelaskan apa saja tantangan umum yang mungkin dihadapi dalam self-hypnosis dan cara mengatasinya.
 - b. Peserta dapat mengidentifikasi tanda-tanda resistensi dan menyesuaikan teknik self-hypnosis secara efektif.
- Diskusi

Jam	Activity	Notes
08:00 08:15 (15 Menit)	Registrasi, Welcome & chit chat	Online platform ditutup setelahnya
08:15 08:30 (15 Menit)	Sesi Introduction	
08:30 09:30 (60 Menit)	SELF HYPNOSIS BASIC 1 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pengenalan Konsep Self-Hypnosis: <ul style="list-style-type: none"> a. Peserta dapat menjelaskan pengertian self-hypnosis dan perbedaannya dengan hipnosis tradisional. b. Peserta memahami dasar-dasar psikologis di balik self-hypnosis. c. The Ultimate goal of Self Hypnosis 	

Jam	Activity	Notes
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Peserta dapat mengidentifikasi berbagai elemen Trance Hipnosis: <input type="checkbox"/> Peserta diajak untuk eksplorasi berbagai teknik dan metode untuk menginduksi trance hipnosis, seperti visualisasi, relaksasi, dan imajinasi terbimbing. <input type="checkbox"/> Peserta diajak untuk melakukan experiment: entering light trance <input type="checkbox"/> Diskusi 	
09:30 - 09:40 (10 Menit)	Break 1	
09:40 - 10:40 (60 Menit)	<p>SELF HYPNOSIS BASIC 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Peserta diajak melakukan explorasi pikiran bawah sadar(sub-conscious mind): <ul style="list-style-type: none"> a. Peserta dapat menjelaskan berbagai kedalaman hypnotic trance b. Peserta dapat mengidentifikasi apa saja komponen pikiran bawah sadar(sub-conscious mind), c. Peserta dapat menjelaskan peran dan pengaruh komponen pikiran bawah sadar terhadap jalan hidup manusia (nasib) <input type="checkbox"/> Peserta diajak untuk melakukan Experiment << Go Deeper into the hypnotic trance <ul style="list-style-type: none"> a. Memanfaatkan Teknik Nafas b. Memanfaatkan Teknik Relaksasi Tubuh Fisik c. Memanfaatkan Teknik Visualisasi <input type="checkbox"/> Diskusi 	
10:40 - 10:50 (10 Menit)	Break 2	
10:50 - 11:50 (60 Menit)	SELF HYPNOSIS INTERMEDIATE	

Jam	Activity	Notes
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Peserta bisa menjelaskan dari pengalaman praktek adanya dua pusat komando dalam tubuhnya <input type="checkbox"/> Peserta belajar untuk bisa mengenal dan mengamati dinamika yang ada dalam dirinya <input type="checkbox"/> Peserta bisa menjelaskan aplikasi atau penerapan Self-Hypnosis: <ul style="list-style-type: none"> a. Peserta belajar mengaplikasikan self-hypnosis dalam konteks spesifik, seperti manajemen stres, peningkatan konsentrasi, atau merubah kebiasaan negatif. <input type="checkbox"/> Integrasi Self-Hypnosis dalam Kehidupan Sehari-hari: <ul style="list-style-type: none"> a. Peserta dapat mengintegrasikan self-hypnosis ke dalam rutinitas harian mereka. b. Peserta dapat menciptakan rencana penerapan self-hypnosis dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai perubahan positif. <input type="checkbox"/> Sesi Praktikum: <ul style="list-style-type: none"> a. Peserta berpartisipasi dalam sesi praktek self-hypnosis secara langsung. b. Peserta mendapatkan umpan balik konstruktif dan dapat memperbaiki teknik mereka melalui pengalaman langsung. 	
11:50 - 12:10 (20 Menit)	<p>SELF HYPNOSIS COMMON PROBLEM</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Peserta tahu cara mengatasi tantangan yang sering terjadi <ul style="list-style-type: none"> a. Peserta bisa menjelaskan apa saja tantangan umum yang mungkin dihadapi dalam self-hypnosis dan cara mengatasinya. b. Peserta dapat mengidentifikasi tanda-tanda resistensi dan 	

Jam	Activity	Notes
	menyesuaikan teknik self-hypnosis secara efektif. <input type="checkbox"/> Diskusi	