

hypnose de groupe

SÉANCE D'HYPNOSE EN ENTREPRISE

Hypnose Santé

L'hypnose offre une approche douce et efficace pour améliorer le bien-être des collaborateurs et soutenir leur équilibre au quotidien.

En entreprise, elle aide à mieux gérer le stress, à renforcer les ressources individuelles et à favoriser un climat de travail plus serein.

Elle contribue ainsi à une meilleure concentration, à un engagement plus durable et à une performance collective renforcée.

Qui suis-je ?

Je suis Nathalie Bousquet, infirmière libérale et hypnothérapeute titulaire d'un DU douleur.

Je pratique l'hypnose en consultation individuelle et de groupe.

J'accompagne les entreprises dans l'amélioration du bien-être au travail grâce à une approche globale associant expertise soignante et hypnose thérapeutique.

Mon double parcours me permet de proposer des interventions concrètes, professionnelles et adaptées aux problématiques rencontrées par les collaborateurs :

stress, fatigue mentale, charge émotionnelle, manque de confiance ainsi que la prévention de l'épuisement professionnel.

l'hypnose en entreprise

-c'est quoi ?

L'hypnose est une méthode naturelle qui permet de revisiter les situations problématiques et de trouver ses propres solutions.

Elle permet d'être dans un état de relaxation, focalisation, entraînant un apaisement mental (souvent appelé "état modifié de conscience"). Cet état permet d'accéder plus facilement aux ressources internes de chacun.

En entreprise, l'hypnose est utilisée comme un outil de développement personnel et de bien-être.

-pour quelle raison ?

Intégrer l'hypnose dans votre stratégie de qualité de vie au travail présente de multiples avantages :

- la gestion du stress et de la charge mentale
- la prévention du burn out
- l'amélioration de la confiance en soi et la prise de la parole
- améliorer la concentration et la performance
- la gestion des conflits et des émotions
- Cohésion d'équipe renforcée

En investissant dans le bien-être mental de vos équipes avec l'hypnose, vous favorisez un environnement de travail plus serein, agréable, motivant et de ce fait plus productif.

-Comment ?

Comment mettre en place des séances d'hypnose en entreprise ?

En premier lieu, informer les collaborateurs de manière claire et positive sur la démarche, en soulignant sa bienveillance. Leur participation doit être volontaire.

Mettre en avant les bénéfices attendus.

Organiser la logistique : prévoyez une salle calme et confortable, c'est à dire sans interruption, ni déplacement bruyant à proximité.

Assurez-vous également que les participants puissent s'installer confortablement (chaise de bureau, fauteuil, tapis de sol..)

Définir un objectif global ou plus particulier : qu'attendez-vous principalement de ces séances ?

Objectif global : être épanoui dans l'entreprise, ce qui induit une diminution du stress, apprendre à gérer ses émotions, réduire la charge mentale, prévenir le burn out, travailler sur la confiance en soi, apprendre à gérer les conflits....

Objectif particulier : diminuer le stress au travail par exemple

Planifier les séances, déterminer la fréquence, (séance ponctuelle ou régulière) définir les créneaux horaires les mieux adaptés, (le matin, pause déjeuner, fin de journée,...)

Je vous accompagne tout au long de cette mise en place .

Comment se déroule une séance d'hypnose en entreprise ?

La séance se découpe en plusieurs phases,

- présentation et explication : je présente la séance et son déroulement, et je réponds aux éventuelles questions.
- phase d'induction : par un accompagnement verbal fait de suggestions, de focalisation,... j'invite les participants à entrer volontairement dans cet état d'hypnose.
- phase de travail : je propose des visualisations, j'invite à ressentir, des situations agréables, positives en lien avec l'objectif défini.
- phase de réveil, retour dans l'ici et maintenant : je les guide en douceur pour revenir dans leur état de conscience habituel enrichi de cette fabuleuse expérience personnelle.
- partage : un temps peu être dédié, pour ceux qui le souhaitent, à un échange sur leur vécu de la séance.

L'ensemble de la séance d'hypnose est toujours une expérience agréable, relaxante et valorisante.

Prestations proposées

Je propose :

- **des séances collectives** de 2 à 6 personnes maximum et durent entre 45mn et 1 heure en moyenne.
- **des séances individuelles** pour des problématiques plus personnelles. (durent environs 1h).

Ces séances peuvent être ponctuelles ou régulières.

- **des ateliers de groupe** pour apprendre : – l'auto hypnose
- à se connaître et s'écouter
- apprendre à diminuer son stress

Ces ateliers se déroulent en deux parties, la première partie est un échange sur le sujet, je vous donne le déroulé de l'atelier, on en parle ensemble et ensuite on passe à la pratique.

Il y a aussi un temps d'échange en fin d'atelier.

Les ateliers durent 1h30 à 2h en fonction de la richesse des échanges.

Pour préserver une cohésion de groupe et des échanges plus faciles, je limite les ateliers à 10 personnes maximum.

Parlons de votre projet

Je vous propose de vous rencontrer pour évaluer précisément vos souhaits ou besoins. Chaque projet est unique : je vous accompagne de la **conception** à la **réalisation**.

A l'issue de ces échanges je vous établirai un devis.

Le coût d'une intervention d'hypnose en entreprise dépend de plusieurs facteurs :

- séance collective ou individuelle ?
- atelier de combien de participants ?
- la fréquence des interventions (séance unique ou programme régulier) ?
- le lieu de l'intervention (frais de déplacement éventuels).

Contact

Nathalie Bousquet

infirmière hypnothérapeute

mail : bousquet.hypnose@gmail.com

tél : 07 45 00 32 63

site : www.bousquet-hypnose.com