



Hypnose en entreprise

AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE ET
DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL



Praticienne en hypnose Ericksonienne et générative, et infirmière libérale, j'accompagne les collaborateurs pour développer leurs ressources face au stress, à la charge mentale et aux défis du quotidien professionnel.

Thématiques d'intervention

- Stress & charge mentale
- Prévention du burn-out
- Gestion des émotions
- Gestion des conflits
- Confiance en soi
- Prise de parole
- Concentration & performance
- Qualité de vie au travail

Des interventions sur mesure

À L'ÉCOUTE DE VOS ÉQUIPES, AU SERVICE DE VOTRE ORGANISATION.

J'adapte mes interventions à vos enjeux, à votre organisation et aux besoins de vos collaborateurs. J'interviens sous forme d'actions ponctuelles ou de programmes réguliers, conçus pour s'intégrer à votre environnement de travail et à vos objectifs



Séances collectives

2 à 6 participants • 45 min à 1 h

Pour accompagner vos équipes sur une thématique commune



Séances individuels

1 participant • Environ 1h

Pour répondre à un besoin spécifique.



Ateliers thématiques

Jusqu'à 10 participants • 1h30 à 2h

Pour approfondir une thématique et s'initier à l'auto-hypnose

Après un temps d'accueil et de présentation, les participants sont guidés dans une expérience d'hypnose adaptée à l'objectif défini. La séance se conclut par un temps de retour et d'échange facultatif. Le tout dans un cadre bienveillant et respectueux de chacun.

Parlons de votre projet

Lors d'un premier échange, nous définirons ensemble la formule la plus adaptée à vos besoins. Un devis sur mesure vous sera ensuite proposé en fonction du format choisi, du nombre de participants, de la fréquence des interventions et du lieu d'intervention.