effica Zen
ateliers de bien-être au travail

AUTO-*HYPNOSE*



OBJECTIF

Travailler sur soi, développer ses qualités

SANTÉ MENTALE

L’autohypnose est une technique très simple qui consiste à se mettre soi-même dans un état hypnotique. Il est d'ailleurs fréquent que spontanément chacun invente des méthodes personnelles pour se vider la tête sans que cela soit nommé. Cet état particulier permet de travailler sur soi, de se programmer pour le présent et le futur, de gérer son état (sa douleur, ses émotions ou son stress…), de développer ses qualités et ses savoir-faire, etc. Votre inconscient devient votre meilleur allié.
Séance d’initiation sur des thèmes précis comme par exemple:
Confiance en soi
Gestion des émotions
Motivation

En pratique

EXPERT

Hypnothérapeute

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de réunion avec des chaises

FORMAT

atelier d’1 h (possibilité d’un format plus court ou plus long)