

Et si l'hypnose thérapeutique bénéficiait aux collaborateurs en entreprise?

Que ce soit dans une démarche personnelle pour régler une phobie, une addiction, un stress, **l'hypnose thérapeutique soulage bien des maux**. Loin de l'hypnose spectacle vue à la télé, ici, c'est un retour à soi que l'on vient chercher dans une perspective de changement ou d'apaisement.

Qu'est ce que l'hypnose ?

L'hypnose est un **état de conscience modifié** (augmenté pourrait-on dire). Un état qui permet à l'inconscient de **laisser émerger ses propres réponses**, ses propres solutions de façon naturelle. Les **changements se font en douceur**, au rythme du client.



Le stress en entreprise

Le stress touche **4 salariés sur 10** et plus de la moitié des cadres. Cela induit des dépenses de santé conséquentes et un absentéisme en hausse. Bien que considéré comme un phénomène négatif, le stress est une réponse de l'organisme à une stimulation extérieure, à des pressions de l'environnement. C'est un **mécanisme naturel qui peut avoir des effets positifs lorsqu'il est source de motivation**, mais le plus souvent il crée des phénomènes physiologiques (accélération cardiaque, sécrétion d'hormones qui viennent perturber notre organisme, altération de la mémoire, affaiblissement du système immunitaire...) néfastes à plus ou moins long terme.

L'hypnose au service de la gestion du stress

Il existe de nombreuses pistes pour atténuer le stress, comme la méditation, la cohérence cardiaque, le sport, la relaxation. L'hypnose est également un **outil pertinent et efficace** puisqu'elle vient agir à la fois sur les symptômes immédiats mais également sur les causes profondes.

Application en entreprise

Afin d'apporter un apaisement directement sur le lieu de travail, je propose des séances en entreprise, directement sur votre lieu de travail, dans un espace privé, afin de vous accorder, ainsi qu'à vos collaborateurs, un **temps de pause régénérateur**. En effet, 30 minutes d'hypnose équivalent à environ à **2 heures de sommeil**. Un temps pour se sentir léger et apaisé. Un temps pour retrouver une forme d'**équilibre**. C'est comme si, à l'instar d'un ordinateur, nous faisons un RESET. Vous redémarrerez plus frais, plus disposé, plus calme. De quoi contenter vos collaborateurs, vos managers et également **gagner en sérénité**.



Concrètement

Le temps de la séance est un temps où vous **prenez soin de vous**, où vous vous accordez une pause d'avec le monde extérieur. Cela se prolonge dans les jours et semaines qui suivent et permet un **apaisement** plus profond qui prend forme au fur et à mesure des séances.

Parce que la santé mentale compte plus que jamais.



ATELIER HYPNO-RELAXATION:

Séance collective de 10 à 15 personnes environ.
Introduction sur l'hypnose thérapeutique, formulation d'un objectif du jour pour les participants puis expérience collective d'hypno-relaxation.

Bénéfices sur le stress, le bien-être.
En visio ou présentiel. De 45 min à 1h

ATELIER GESTION DU STRESS:

Séance collective de 10 à 15 personnes environ.
Introduction sur l'hypnose thérapeutique, sur les enjeux du stress puis expérience de voyage hypnotique pour bénéficier des bienfaits immédiat.
Proposition d'outils pour gérer son stress au quotidien.

Bénéfices sur le stress, le bien-être.
Durée: de 45 min à 1heure

ATELIER AUTO-HYPNOSE:

Séance collective de 10 à 15 personnes environ.
Découverte du voyage hypnotique puis apprentissage d'exercices d'auto-hypnose que les participants peuvent décliner seules par la suite.

Bénéfices sur le stress, le repos, les choix de vie...
En visio ou présentiel. De 45 min à 1h

ATELIER « BOOSTER SES RESSOURCES »:

Séance collective de 1 heure 30 pour 6 personnes.
Chaque participant va identifier les ressources qu'il a en déficit et grâce à une méthode de modélisation systémique, les participants vont pouvoir les renforcer pendant l'atelier et ressortir reboostés! L'atelier se termine par une hypnose pour bien ancrer ce qui s'est joué pour les participants.

Bénéfices sur les soft skills, confiance en soi, stress, rapport aux autres...
En visio ou présentiel.

ATELIER « RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI »:

Séance collective de 10 à 15 personnes environ.
L'atelier se déroule en deux temps: l'identification des ressources nécessaires pour chacun pour renforcer sa confiance (travail individuel et intime) puis voyage hypnotique pour ancrer ses ressources.

Bénéfices sur les soft skills, confiance en soi, stress, rapport aux autres...
En visio ou présentiel. De 45 min à 1h

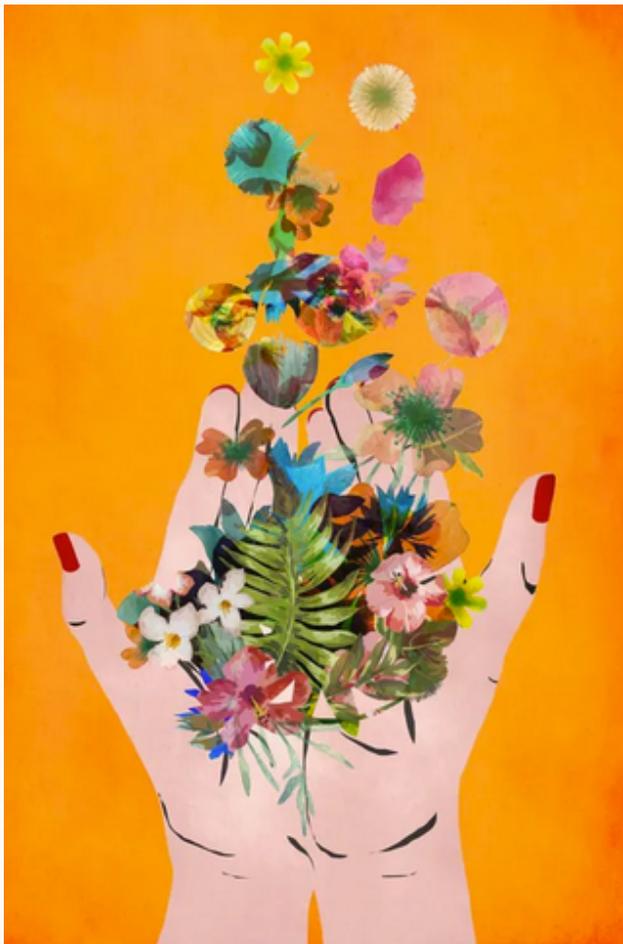
SEANCE INDIVIDUELLE:

Une séance individuelle avec le thérapeute afin d'aborder une problématique personnelle. L'hypnose est très large et permet de couvrir de nombreux sujets: phobies, addictions, stress, anxiété, confiance en soi, arrêt tabac, douleur...

Moment dédié à soi pour aller en profondeur régler la situation problématique personnelle.

En visio ou présentiel 1h.





Parce que la santé mentale compte plus que jamais.



FORMULE DECOUVERTE:

- 1 ateliers collectifs par mois
- 1/2 journée de séances individuelles (4 séances à proposer à vos collaborateurs sur demande de leur part)

FORMULE HYPNO-ENTREPRISE:

- 2 ateliers collectifs par mois
- 1 journée de séances individuelles (6 séances à proposer à vos collaborateurs sur demande de leur part)

FORMULE INTENSIVE:

- 1 atelier collectif par semaine
- 2 journées de consultations individuelles (6 séances à proposer à vos collaborateurs sur demande de leur part)

A LA CARTE:

Nombre de séances collectives ou individuelles à la carte, selon vos besoins.

Me contacter pour les tarifs. Prestations à partir de 80 euros.

Qui suis-je?

Après un travail de **développement personnel** et plusieurs années d'expérience en entreprise, je mets aujourd'hui mon écoute attentive et bienveillante ainsi que mon expérience à profit pour accompagner.

Formée à l'**hypnose thérapeutique (éricksonienne et nouvelle)***, ainsi qu'aux **constellations systémiques et familiales****, je dispose de plusieurs outils afin de vous guider au mieux dans votre recherche de changement ou votre démarche de mieux-être.

Certifiée "[HypnoNatal](#)", j'accompagne également les femmes du désir d'enfant à l'accouchement.

Je m'intéresse à **la psychologie**, à **la philosophie**, à **la méditation**, à **la spiritualité** pour mieux comprendre le monde qui nous entoure ainsi que les comportements humains. Je complète également mes compétences régulièrement pour proposer **les thérapies les plus actuelles**.

Deborah Stein,
www.eveilletvous.com / 06 82 17 54 39

**Institut Noesis - Diplôme de praticienne en hypnose, coaching intégratif et art de la communication*
***auprès d'Isabelle Constant, psychologue*



Références:

En plus des séances en cabinet, je propose des ateliers collectifs sur la gestion du stress, l'apprentissage de l'auto-hypnose, la découverte de l'hypnose ou l'hypnose périnatale. Voici quelques entreprises et médias avec qui je travaille:



L'OPTIMISME

