



PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL



PRENDRE SOIN DE SOI AU TRAVAIL GRÂCE À L'AUTOHYPNOSE

OBJECTIFS

-  *Se familiariser, pratiquer l'autohypnose*
-  *Optimiser le bien-être au travail des collaborateurs.trices*
-  *Gérer le stress ponctuel ou récurrent*
-  *Accompagner la douleur chronique*
-  *Améliorer la qualité du sommeil*
-  *Impacter positivement la QVCT dans l'intérêt des personnes et de l'organisation*
-  *Booster la confiance en soi*
-  *Développer la créativité, la productivité et la concentration*

AGENDA

-  *Comprendre le fonctionnement de l'hypnose et de l'autohypnose*
-  *Acquérir les techniques d'autohypnose*
-  *Pratiquer différentes formes d'auto-induction*
-  *Établir ses propres protocoles*
-  *Application en entreprise à la situation de travail*

POUR QUI ?

-  *Toute personne (salarié-e, indépendant-e, ...) qui souhaite améliorer son bien-être au travail*
-  *Toute organisation qui souhaite agir sur la prévention des risques psychosociaux et la QVTC*
-  *Cette formation est adaptée aux personnes en situation de handicap*

Finançable OPCO

ORGANISATION ET MODALITES

PRÉSENTIEL	<i>1 journée intra entreprise ou inter entreprise</i>
DURÉE TOTALE	<i>7 heures de formation</i>
PÉDAGOGIE	<i>Apports théoriques & Applications pratiques</i>
ATTESTATION	<i>« Introduction à l'Autohypnose Préventive »</i>
AVEC QUI	<i>Christine Clauss Maître-Praticien en Hypnose Ericksonienne Formatrice en Hypnoanalgésie Coache professionnelle</i>

