

Titre de la formation

Régulation du stress et prévention du burn-out avec l'hypnose

Programme de formation



Durée : 1 heure 30 toutes les 2 semaines

Dates : Merci de nous consulter

Lieu : A déterminer



Public concerné : Tout public

Prérequis : Aucun

Nombre de participants : De 4 à 10 personnes



Accessibilité aux personnes handicapées : merci de nous contacter



Prix : 620€ par personne
En intra entreprise, merci de nous contacter pour le devis



Formateur : Coach en développement personnel et hypnotiseuse

Contact : contact@happy-learn-formation.fr

Tel : 07.69.44.72.04



Méthodes pédagogiques :
Cycle de 10 séances d'hypnose en groupe.
Le groupe permet de s'enrichir des expériences de chacun.
Alternance de moment d'hypnose, de discussions et de partage d'expérience.

OBJECTIF : -

- Apprendre à reconnaître le stress et accepter qu'il fait partie de la vie
- Apprendre à le réguler de façon bénéfique et apprendre à changer ce qui jusqu'à maintenant à empêcher de trouver le calme
- Apprendre à contacter et mobiliser les ressources utiles pour résoudre les difficultés

CONTENU :

- Introduction
- Introduction au stress
- Écouter son corps
- Maintenir le corps en bon état
- Apprendre à se relier à son corps et ses émotions
- Quand le corps veut se reposer et que le mental continue à travailler
- Apprendre à bien vivre malgré les pressions
- Apprendre à faire plusieurs choses à la fois
- Éviter de se consumer de l'intérieur
- Apprendre de nouvelles façons d'établir des relations avec les autres
- Apprendre à vivre dans la paix intérieure
- Bilan convivial et évaluation du cycle