



# HYPNOSE EN ENTREPRISE – HYPNO

L'hypnose est un véritable levier de la qualité de vie au travail et aussi un outil de prévention et de gestion des risques psychosociaux. Elle permet de gérer les émotions et les contraintes du quotidien à travers des outils permettant une relation plus harmonieuse et apaisante au travail le tout en gagnant en sérénité, motivation et concentration.

L'hypnose est un état naturel au cours duquel l'attention au monde extérieur est diminuée pour permettre à l'inconscient d'être plus présent et de percevoir de nouvelles ressources. La méthode Ericksonienne permet un état de profonde relaxation au cours duquel le patient va pouvoir s'exprimer librement. Le thérapeute utilise des métaphores, c'est-à-dire un langage symbolique, pour guider l'inconscient du sujet et l'amener à trouver lui-même les solutions à ses problématiques.

## Durée d'intervention :

- ½ journée ou 1 journée

## Durée de consultation :

- 50min par patient
- 1 à 2h en séance collective

## Accessibilité :

- Cette prestation peut être adaptée à tout le personnel quelques soit son handicap, même les personnes en fauteuil roulant.
- Le patient reste conscient durant toute la séance.

## OBJECTIFS



Accompagner les collaborateurs sur des sujets du quotidien : stress, trop plein émotionnel, surcharge mentale, troubles du sommeil, phobies (prise de parole en public...), addictions (tabac, alcool, nourriture...).

## BIENFAITS



Aide à dénouer toutes sortes de blocages émotionnels :

- le manque de confiance en soi,
- la peur de parler en public,
- l'anxiété,
- les difficultés relationnelles
- le stress ....

et ses conséquences : irritabilité, fatigue, dépendances...

## CONTACT :

France Prévention Secourisme  
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER  
France MARQUE – Gérante  
06 27 22 65 58 : france@fps95.com



## Nos atouts :

- Nous nous occupons de la communication auprès de vos salariés : une affiche pour informer de la venue d'un praticien en réflexologie et une fiche d'inscription.
- La praticienne est certifiée de l'Institut Psynapse en hypnose éricksonnienne, PNL et hypnomagnestisme.

## DEROULEMENT D'UNE SÉANCE

### 1- Définition de la problématique

Recueil et analyse de la demande pour définir l'objectif de la séance. Par exemple affronter une phobie, gérer une addiction, apaiser un état de stress...

### 2- La phase d'induction

Relaxation et lâcher prise pour se déconnecter du monde environnant.

### 3- La phase de travail hypnotique

Le thérapeute va émettre des suggestions et des métaphores permettant de faire émerger chez le patient des solutions à ses problèmes en stimulant ses aptitudes internes.

### 4- La phase de sortie ou d'éveil

Par un compte à rebours ou la perception retrouvée du lieu, la personne revient à la réalité du moment.

## TYPES D'INTERVENTION

- **Intervention de manière ponctuelle :**
  - une demi-journée ou une journée en consultations individuelles, en séances collectives à partir d'un thème choisi ou encore sous forme de conférences/séminaires
  - ou sous forme d'atelier lors d'une journée bien-être par exemple
- **Intervention régulière :**  
Sous forme de contrat trimestriel ou annuel.

### *CONTACT :*

*France Prévention Secourisme  
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER  
France MARQUE – Gérante  
06 27 22 65 58 : france@fps95.com*