

HYPNO & BIEN-ÊTRE

Interventions en milieu
Professionnel

Isabel LOPES



06.64.03.23.48

Hypnobienetre.contact@gmail.com

Devis suivant vos besoins



Un collaborateur heureux et productif, c'est une **Entreprise Prospère**

Ateliers adaptés selon vos besoins et animés dans un esprit ludique pour plus d'efficacité.

Les participants sont actifs, ce qui leur permet d'aller chercher dans leurs ressources et expérimenter leurs savoir-être. S'avoir s'exprimer, oser s'exprimer ne relève pas de la théorie..

Au delà de l'expertise individuelle dont l'entreprise a besoin, elle a aujourd'hui surtout besoin de collaborateurs capables de s'auto motiver, capables d'apprendre ensemble, de mettre en oeuvre ensemble et mettre au profit de l'entreprise une intelligence collective.

De partager une vision commune et de capitaliser sur une INTELLIGENCE D'ÉQUIPE plutôt que sur la somme des intelligences individuelles

Prendre soin de ses collaborateurs est devenu une nécessité dans le monde du travail afin de redonner un élan positif aux entreprises.



Ateliers Proposés

Gestion du Stress

Prise de Parole en public

Communication positive



GESTION DU STRESS

Réduire son stress dans son activité professionnelle, c'est gagner en confort, en efficacité personnelle pour l'entourage professionnel et beaucoup **plus productif** pour la bonne marche de l'entreprise.

Cet atelier s'adresse à toute personne souhaitant apprendre à se détendre, à prendre conscience de ses émotions et ainsi prévenir le stress et le gérer.

Quand on passe une bonne partie de sa journée au travail, Il est important pour son bien-être psychique de s'y sentir bien avec soi et avec ses collègues.

Objectif :

Identifier les situations stressantes afin d'anticiper le stress et y remédier.

Apprendre à se détendre.

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Un discours qui tient en haleine son assemblée, est un discours investi, **susceptible de surprendre**. Outre le contenu du discours, il est primordial qu'il soit riche de variations, tant dans le rythme du débit de parole que dans l'utilisation du ton de voix et du positionnement de la voix.

Lorsqu'on lit ou transmet un message de manière monotone, le public s'endort, se déconcentre et n'écoute plus ce qui est dit.

Objectif :

Développer ses propres capacités et ressources de confiance en soi, apprendre à poser sa voix et mettre à profit son positionnement corporel.

COMMUNIQUER DE MANIÈRE POSITIVE

Nombre de conflits en entreprise sont liés à une **mauvaise communication**. D'une simple remarque, toute une organisation peut être remise en cause, un supérieur hiérarchique discrédité, un employé déboussolé ...

Objectif :

Mettre en place un mode de communication basé sur la transmission d'un message en évitant les mauvaises interprétations, le jugement ou l'excès d'émotion. Le but n'étant pas d'imposer un point de vue ou de juger l'autre mais bien de COMMUNIQUER, et de trouver une solution ensemble sur la base d'une proposition

Outils utilisés

Programmation Neuro Linguistique, Management participatif, Techniques théâtrales, Improvisations, Techniques de relaxation