

Hypnose en entreprise

Pourquoi faire de l'hypnose en entreprise ?

Une pratique régulière de l'hypnose sur le lieu de travail améliore le moral et augmente la productivité grâce aux endorphines, l'hormone du bien-être aux vertus anti-stress, sécrétées naturellement par le cerveau lors d'une séance d'hypnose. L'hypnose peut devenir une pause bienvenue dans une journée de travail ou une manière de se relaxer et de couper avec le stress avant de rentrer chez soi.

D'ailleurs une étude menée par le Centre de Recherche de l'Université du Michigan montre que pour 1\$ investi dans le bien-être au travail, une entreprise peut économiser jusqu'à 3\$ sur les frais engendrés, par exemple, par les arrêts. Autre fait intéressant, reporté par le Conférence Board du Canada, les employés subissant beaucoup de stress, manquent deux fois plus de jours de travail.

L'autre point fort est d'amener les collaborateurs à se retrouver dans un nouveau contexte, consolider l'esprit d'équipe.

Quels sont les avantages ?

Pour l'entreprise	Pour les employés
<ul style="list-style-type: none">• Augmentation de la productivité• Diminution des coûts de santé• Réduction de l'absentéisme• Meilleure satisfaction de travail chez les collaborateurs• Conditions d'embauche attrayantes pour les futurs collaborateurs	<ul style="list-style-type: none">• Réduction du stress, de l'anxiété et du risque de dépression• Augmentation de l'énergie et baisse de la fatigue• Amélioration de la mémoire, de l'attention et de la concentration• Amélioration de l'estime et de la confiance en soi• Renforcement du système immunitaire

Sous quelle forme pouvez-vous proposer l'hypnose à vos employés ?

Séance de groupe d'hypno-relaxation

L'hypno-relaxation est un moment de bien-être physiologique et psychique, où la notion de temps change l'espace d'un instant. Une petite pause bien méritée pour se recharger ses batteries et éliminer le stress du quotidien avant de retourner travailler.

Workshop d'auto-hypnose

« Devenez votre propre hypnotiseur »

Stress, manque de confiance, fatigue ou grignotage entre les repas : beaucoup de nos comportements et mécanismes nous viennent de l'inconscient. Avec ce workshop les participants apprendront à mieux se connaître et sauront utiliser les ressources de l'auto-hypnose pour retrouver le calme et la sérénité au quotidien.

« Construire et valoriser son potentiel professionnel »

Notre vie professionnelle occupe une grande partie de notre quotidien. Pourtant nombreux sont ceux qui ne se reconnaissent pas dans leur travail et souhaitent une vie professionnelle plus épanouie. Ce workshop aura pour but d'aider les participants à mettre leurs valeurs en lumière et d'identifier leurs forces et leurs qualités.

Séances individuelles

Les employés des entreprises clientes bénéficient d'un prix spécial lors de séances individuelles. Des packages à prix spéciaux sont disponibles exclusivement pour eux.

Où auront lieu les séances ?

Les séances de groupe et ateliers pourront se faire dans vos locaux. Nous auront besoin d'une salle au calme et suffisamment grande pour accueillir tous les participants. Si votre entreprise se trouve en dehors de Bienne, des frais de déplacement en fonction de la durée du trajet et des kilomètres pourront être ajoutés.

Il est aussi possible de louer une salle dans le Centre Tomatis, où se trouve mon cabinet, ou ailleurs.

Les séances individuelles auront lieu à mon cabinet, à Bienne.

Vous êtes intéressé ou avez des questions ?

Si vous êtes employeur, c'est avec grand plaisir que je vous rencontrerai pour une première discussion afin d'identifier vos attentes. Nous pourrions alors mettre en place un workshop, une conférence ou trouver une autre formule sur un thème spécifique, selon vos besoins.

Si vous êtes employé, n'hésitez pas à parler de mes services à vos RH qui pourraient être intéressés.

Vous pouvez prendre contact avec moi par téléphone au 079 935 66 31 ou par e-mail à l'adresse info@melhypno.ch pour toute information complémentaire.

Melhypno

Mélissa Hotz
Rue du Stand 33
2502 Bienne