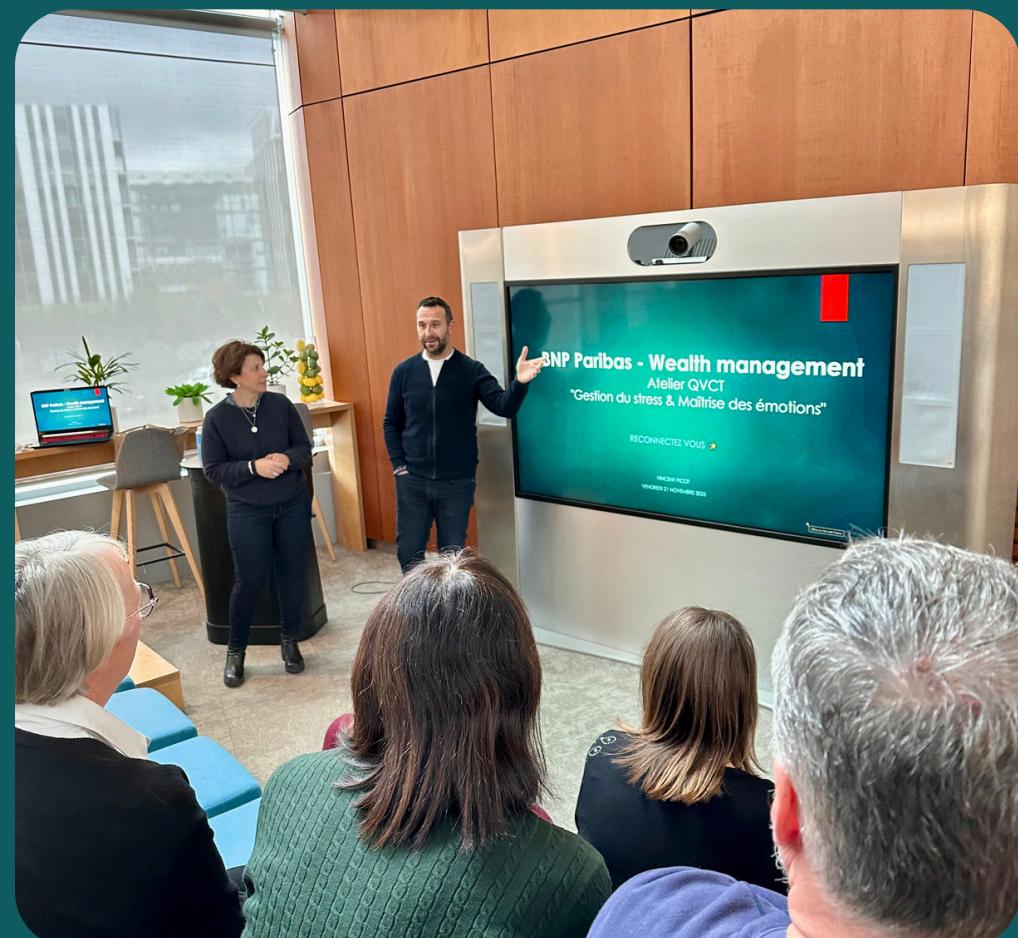




## ATELIER GESTION DU STRESS & MAÎTRISE DES ÉMOTIONS



### AU PROGRAMME

- Comprendre les mécanismes du stress et des émotions
- Démystifier l'hypnose : une approche naturelle, simple et sécurisante
- Initiation pratique de 20 minutes à l'auto-hypnose
- Temps d'échange et de questions

### LES POINTS FORTS

- Accessible à tous, sans prérequis
- Alternance théorie / pratique
- Une première expérience concrète et rassurante
- Des outils immédiatement réutilisables
- Favorise bien-être, concentration et apaisement
- S'inscrit dans une réelle démarche de QVCT



### INFORMATIONS PRATIQUES

- ⌚ Durée : 2 heures
- 👤 Groupe : 15 à 20 personnes
- 💶 Tarif : 500 € TTC
- 📍 Entreprises & établissements scolaires

