



FORMATION AUTO-HYPNOSE BIEN-ÊTRE & PERFORMANCE AU TRAVAIL



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Apprendre à gérer durablement le stress
- Améliorer la prise de parole en public
- Gagner en sérénité lors de réunions ou situations à enjeu
- Travailler sur certaines peurs ou blocages (phobies, appréhension, trac)
- Développer une autonomie mentale et émotionnelle

LES POINTS FORTS

- Formation pratique et progressive
- Outils simples, applicables immédiatement
- Approche respectueuse, humaine et non intrusive
- Favorise confiance, clarté mentale et stabilité émotionnelle
- Un vrai investissement durable pour les équipes



INFORMATIONS PRATIQUES



Durée : 2 jours



Groupe : 15 à 20 personnes



Tarif : 2 000 € TTC



Entreprises & établissements scolaires

