



Preventech Consulting est un cabinet-conseil dédié à l'amélioration des conditions de travail, organisé autour de 3 pôles :

- Sécurité au travail
- Ergonomie
- QVCT



# Mise en place de séances autohypnose en milieu professionnel

## CONTEXTE

Dans un monde professionnel où la pression et les exigences sont de plus en plus élevées, il est essentiel de trouver des moyens efficaces pour améliorer le bien-être et la performance des collaborateurs. L'autohypnose se révèle être un outil puissant et accessible pour répondre à ces besoins. En intégrant cette pratique dans la routine de travail, les entreprises peuvent non seulement réduire le stress et augmenter la productivité, mais aussi renforcer la confiance en soi et stimuler la créativité de leurs équipes.

## OBJECTIFS

L'autohypnose est une technique d'auto-induction d'un état de conscience modifié, permettant une concentration intense sur des objectifs spécifiques.

En milieu professionnel, cette méthode est particulièrement utile pour :

- **Réduire le stress et de l'anxiété** : Permet de détendre le corps et l'esprit, favorisant un état de calme et de sérénité indispensable pour un environnement de travail sain.
- **Améliorer la concentration et la productivité** : Aide à éliminer les distractions et à focaliser l'attention sur les tâches importantes, augmentant ainsi l'efficacité et la gestion du temps.
- **Renforcer la confiance en soi** : Permet de reprogrammer les pensées négatives et de visualiser le succès, aidant les collaborateurs à se sentir plus assurés dans leurs capacités et à surmonter les défis.
- **Stimuler la créativité et l'innovation** : Libère l'esprit des contraintes quotidiennes, permettant aux professionnels d'explorer de nouvelles idées et solutions avec une perspective renouvelée.
- **Gérer les douleurs** : Offre une méthode naturelle pour gérer les douleurs physiques liées à de longues heures de travail, contribuant ainsi à une meilleure qualité de vie au travail.

## MOYENS

- **Intervenants** : Hypnopraticienne et instructrice en autohypnose certifiée

## ATELIER BOOST

■ Individuel ■ En groupe

<b>Durée</b>	3h	<b>Participants/session</b>	10 pers max.
<b>Fréquence</b>	Plusieurs fois	<b>Format</b>	En présentiel ou en visio

- Permet de découvrir, l'hypnose en général et l'autohypnose en particulier, les principes, les applications, et de cadrer une pratique sécurisée. Progressivement, les participants deviennent autonomes grâce à plusieurs moments de pratique et expérimentent leurs premières autohypnoses.
- Les participants repartent avec un document (format PDF) leur donnant accès aux rappels de l'atelier ainsi qu'à plusieurs protocoles pour leur pratique qui peuvent être ciblés par thèmes adaptés aux besoins de l'entreprise.
- Cet atelier est particulièrement adapté dans le cadre d'une découverte et d'une approche bien-être, en particulier pour ceux qui développeront leur pratique de façon autonome au quotidien.

### Déroulé

1. Lors de la première partie de l'atelier, chacun se présente et évoque ses attentes. Puis, après avoir déroulé les objectifs de l'atelier, une introduction à l'hypnose et l'autohypnose est faite avec définitions, infographie, applications, contreindications. Suivi d'un moment d'échange et de questions/réponses. *Durée 20-30MIN*
2. Dans la deuxième partie, les participants expérimentent deux premières pratiques qui, sont proposées, tout d'abord guidées, puis semi-guidées et enfin autonomes. Suivi d'un moment d'échange et de questions/réponses. *Durée 30-40MIN*
3. La troisième partie, plus technique, présente, en premier lieu, les différentes étapes d'une séance, de la définition de l'objectif à une sortie de transe bien menée. Plusieurs pratiques sont proposées afin de permettre aux participants d'intégrer chaque étape et de devenir autonome. Chacune est suivie d'un moment d'échange et de questions/réponses. *Durée 1H-1H 30*
4. Lors de la quatrième partie, conclusion de l'atelier, nous revenons sur les attentes du début de l'atelier puis nous échangeons sur le champ des possibles en autohypnose. C'est aussi le moment de présenter le guide PDF qui sera remis à chacun, il reprend les étapes essentielles de l'atelier ainsi que des protocoles à expérimenter de façon autonome. Les objectifs inter ateliers sont définis pour ceux qui participeront à l'atelier Ultra boost. Enfin, une dernière pratique est proposée, le Swan, afin de clore cet atelier de manière originale. *Durée 30 MIN*

## ATELIER ULTRA BOOST

■ Individuel ■ En groupe

<b>Durée</b>	3h	<b>Participants/session</b>	10 pers max.
<b>Fréquence</b>	Plusieurs fois	<b>Format</b>	En présentiel ou en visio

- Pour des personnes ayant déjà pratiqué l'autohypnose ou participé à l'atelier Boost.
- Cet atelier a été pensé pour permettre aux participants de l'atelier Boost d'approfondir et de pérenniser leur pratique.
- Particulièrement adapté pour cibler des objectifs professionnels précis.
- Les participants repartent avec un document (format PDF) leur donnant accès aux rappels de l'atelier ainsi qu'à plusieurs protocoles.

### Déroulé

1. Lors de la première partie de l'atelier, chacun évoque ses attentes et nous revenons sur les pratiques individuelles inter ateliers. C'est un moment d'échange et de questions/réponses important durant lequel sont évoqués les résultats des pratiques, mais aussi les difficultés rencontrées. Nous reprenons les différents points de l'atelier Boost. *Durée 1 H 00*
2. Dans la deuxième partie, l'accent est mis sur une pratique efficace par l'expérimentation de différentes inductions et plusieurs protocoles ciblés et détaillés. Les thèmes des protocoles sont axés développement personnel et performances (confiance en soi, concentration, visualisation, prise de parole en public, gestion du stress, créativité). Chaque pratique est suivie d'un moment d'échange et de questions/réponses. *Durée 1H30*
3. La troisième partie, conclusion, nous revenons sur les attentes du début des ateliers et constatons les évolutions. Une dernière pratique est proposée. *Durée 30 MIN*