

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DANS VOTRE ENTREPRISE

Soucieux de vouloir assurer leurs tâches en toute bienveillance, les personnels en oublient parfois leur propre bien être. Un stress important, un sentiment de frustration accompagnés parfois de troubles du sommeil peuvent peser sur leur quotidien au travail et générer des conflits contre productifs. L'hypnose permet de prendre du recul, évacuer les pensées négatives et retrouver de l'énergie.

ATELIERS "Je vide mon sac"

Vous vous sentez fatigué, vous avez l'impression que la coupe est pleine, vous êtes submergé par vos émotions ce qui parfois génère des conflits ? C'est le moment de détendre le corps, d'évacuer les **tensions**, de prendre du **recul** et d'accorder le juste niveau d'importance aux choses. Avec cet atelier vous allez pouvoir acquérir des techniques de gestion du **stress** et des **émotions**.



ATELIERS "Je retrouve de l'énergie"

Vous avez du mal à tout gérer, vous oubliez facilement ce que vous avez à faire, vous vous sentez parfois perdu et avez le sentiment de ne plus être à la hauteur... C'est le moment de regagner en **confiance**, d'améliorer votre **concentration** et de développer votre **motivation**.

Devis sur demande

Lénaïck Cros
Hypnothérapeute
06 06 48 34 33



45 Le Bois Sévelec
35133 Saint-Sauveur-Des-Landes
lctb.hypnotherapeute@gmail.com
<https://hypnotherapeute-lc.fr/>
Siret : 889 858 403 00013



*"Je travaille dans la formation auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes depuis plus de 25 ans. Après des études d'anglais, j'ai réalisé un cursus en **psychologie**, me suis formée en **HYPNOSE** éricksonienne et en **EMDR**."*