

# ATELIERS BIEN-ÊTRE, RELAXATION & GESTION DU STRESS



Cécile Phanatzis - Diététicienne – Hypnothérapeute

✓ Bienveillant et rassurant

✓ Aucun prérequis

✓ Format 1 heure

✓ Petits groupes

✓ Outils réutilisables au quotidien

✓ Disponible dès septembre

## LA DÉMARCHE

« Un véritable temps de pause et de récupération mentale dans le quotidien professionnel — des ateliers accessibles à tous, inspirés de l'hypnose ericksonienne, de la respiration et de la visualisation positive. »

## LES 5 ATELIERS PROPOSÉS

### Découverte de l'hypnose ericksonienne

#### OBJECTIF

Lever les peurs et idées reçues autour de l'hypnose. Expérimenter des exercices simples favorisant calme mental, relâchement et confiance en soi.

Idées reçues

Respiration

Visualisation

Lâcher-prise

### Relaxation & lâcher-prise

#### OBJECTIF

Relâcher les tensions physiques et mentales grâce à des techniques simples de relaxation et de visualisation. Retrouver calme et sérénité au quotidien.

Tensions

Récupération

Sérénité

### Gestion du stress professionnel

#### OBJECTIF

Reconnaître les signaux du stress, mieux gérer ses émotions et développer des outils de recentrage facilement applicables en milieu professionnel.

Emotions

Surcharge mentale

Recentrage

### Confiance en soi & estime personnelle

#### OBJECTIF

Mobiliser ses ressources personnelles via relaxation, visualisation et recentrage pour améliorer prise de parole, motivation et bien-être au travail.

Ressources

Motivation

Equilibre

### Concentration & performance sereine

#### OBJECTIF

Préserver sa concentration et son énergie dans un environnement exigeant. Améliorer clarté mentale, capacité de concentration et mieux gérer la fatigue mentale pour une performance plus sereine.

Clarté mentale

Fatigue cognitive

Efficiacité

Energie

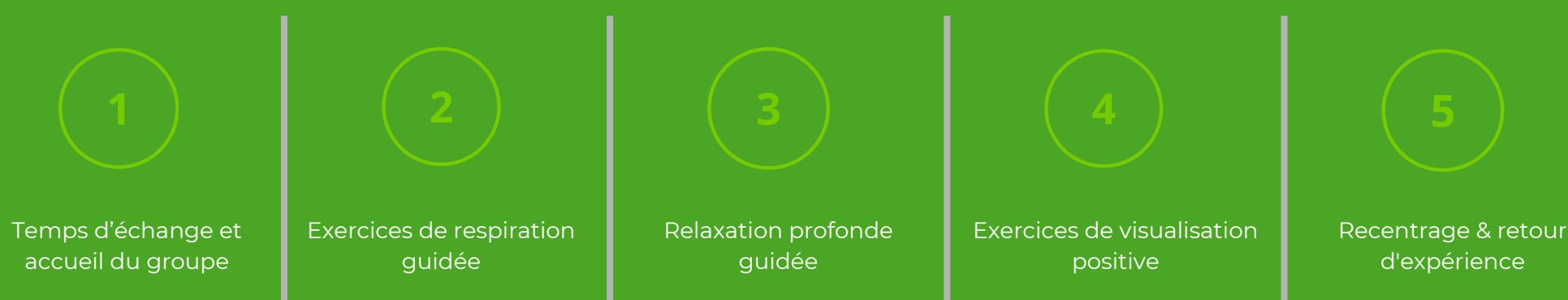
# ATELIERS BIEN-ÊTRE, RELAXATION & GESTION DU STRESS

Cécile Phanatzis - Diététicienne – Hypnothérapeute



## DÉROULÉ D'UNE SÉANCE TYPE

Chaque séance d'1 heure comprend 5 temps



Les séances se déroulent assis, semi-allongés ou allongés selon l'espace disponible. Les participants peuvent prévoir tapis, tenue confortable et plaid.

## Ateliers personnalisables selon vos besoins

Gestion du stress

Sommeil

Récupération mentale

Charge émotionnelle

Confiance en soi

Motivation

Cohésion d'équipe

Prévention du burn-out

Qualité de vie au travail

## Modalités d'intervention

- Format 1h · pause déjeuner (12h-14h)
- Petits groupes, cadre calme & convivial
- Atelier unique ou cycle de séances
- Semaine QVT · Journée bien-être
- Entreprises, CSE, collectivités, associations
- Déplacements possibles selon secteur

## Bénéfices pour les salariés

- Réduction du stress et des tensions
- Amélioration du bien-être mental
- Meilleure récupération émotionnelle
- Développement de la confiance en soi
- Outils simples réutilisables au quotidien
- Temps de pause et de recentrage

## Tarifs

**80 € / heure**

Atelier individuel

- Cycle ~10 séances : sur devis
- Journée bien-être : sur devis
- Atelier unique ou cycle de séances
- Semaine QVT : sur devis
- Programme personnalisable