

# Les méthodes d'auto-hypnose pour gérer le stress et être plus efficace au travail

 7 h     De 196,00 € à 210,00 €

## Public

Tout public

## Prérequis

Aucun

## Objectifs

Le participant sera capable d'utiliser diverses techniques d'auto-hypnose afin de mieux gérer son stress.

L'auto-hypnose est un état de conscience modifié qui conduit à un état mental d'hypervigilance et souvent de relaxation.

Le stress est l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des pressions ou des contraintes.

L'auto-hypnose permet de faire baisser le niveau de cortisol via divers mécanismes.

Elle peut être utilisée au cours de la journée pour réduire le stress et se focaliser plus efficacement sur les tâches essentielles.

Elle peut permettre d'améliorer une capacité, acquérir une compétence, relever vos potentiels ou ressources internes.

Un peu de théorie mais surtout la découverte de beaucoup d'outils qui pourront être mis en pratique à l'issue de la formation.

## Informations pratiques

> **Droit d'inscription**  
De 196,00 € à 210,00 €

> **Horaires**

 Villers-le-Bouillet

> Le 23 mars 2022  
de 8h45 à 16h45

 Villers-Le-Bouillet

> Le 19 octobre 2022  
de 8h45 à 16h45

> Le 10 mars 2023  
de 8h45 à 16h45

> Le 4 décembre 2023  
de 8h45 à 16h45

> Le 15 mars 2024  
de 8h45 à 16h45

> **Certificat - Attestation**  
Attestation de participation