

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

Les méthodes d'auto-hypnose pour gérer le stress et être plus efficace au travail - Le vendredi 26 mars 2021, Villers-Le-Bouillet

Renseignements

085/27.13.40

€ 182,00 €



Dates de formation

Le vendredi 26 mars 2021

Horaire

de 9h à 17h



Site de Villers-Le-Bouillet

Waremme 101
4530 Villers Le Bouillet
Belgique

Inscription-Villers@centreifapme.be

[085/27.14.10](tel:085271410)

Formateur

Florence Carpentier

Les méthodes d'auto-hypnose pour gérer le stress et être plus efficace au travail - Le vendredi 19 novembre 2021, Villers-le-Bouillet

Renseignements

085/27.14.10

€ 196,00 €



Dates de formation

Le vendredi 19 novembre 2021

Horaire

de 8h45 à 16h45



Site de Villers-Le-Bouillet

Waremme 101
4530 Villers Le Bouillet
Belgique

Inscription-Villers@centreifapme.be

[085/27.14.10](tel:085271410)

Formateur

Florence Carpentier, hypno-thérapeute, coach et formatrice

Les méthodes d'auto-hypnose pour gérer le stress et être plus efficace au travail - Le mercredi 23 mars 2022, Villers-le-Bouillet

Renseignements

085/27.14.10

€ 196,00 €



Dates de formation

Le mercredi 23 mars 2022

Horaire

de 8h45 à 16h45



Site de Villers-Le-Bouillet

Waremme 101
4530 Villers Le Bouillet
Belgique

Inscription-Villers@centreifapme.be

[085/27.14.10](tel:085271410)

Formateur

Florence Carpentier, hypno-thérapeute, coach et formatrice

Les méthodes d'auto-hypnose pour gérer le stress et être plus efficace au travail - Le mercredi 19 octobre 2022, Villers-Le-Bouillet

Organisation

July Paulus 085/2714.10 ou fc-vb@centreifapme.be

€ 196,00 €



Dates de formation

Le mercredi 19 octobre 2022

Horaire

de 8h45 à 16h45



Site de Villers-Le-Bouillet

Wareme 101
4530 Villers Le Bouillet
Belgique

Inscription-Villers@centreifapme.be

[085/27.14.10](tel:085271410)

Les méthodes d'auto-hypnose pour gérer le stress et être plus efficace au travail - Le vendredi 10 mars 2023, Villers-Le-Bouillet

Organisation

Luten Géraldine 085/27.13.44 ou fc-vb@centreifapme.be

€ 210,00 €

 **Dates de formation**
Le vendredi 10 mars 2023

Horaire
de 8h45 à 16h45

 **Site de Villers-Le-Bouillet**

Waremme 101
4530 Villers Le Bouillet
Belgique

Inscription-Villers@centreifapme.be

085/27.14.10

Les méthodes d'auto-hypnose pour gérer le stress et être plus efficace au travail - Le lundi 4 décembre 2023, Villers-Le-Bouillet

Organisation

LUTEN Géraldine 085/27.13.44 ou fc-vb@centreifapme.be

Renseignements

Tel : 085-27-14-10

Mail : fc-vb@centreifapme.be

€ 210,00 €

 **Dates de formation**
Le lundi 4 décembre 2023

Horaire
de 8h45 à 16h45

 **Site de Villers-Le-Bouillet**

Waremme 101
4530 Villers Le Bouillet
Belgique

Inscription-Villers@centreifapme.be

[085/27.14.10](tel:085271410)

Les méthodes d'auto-hypnose pour gérer le stress et être plus efficace au travail - Le 15 mars 2024, Villers-Le-Bouillet

Organisation

LUTEN Géraldine 085/27.13.44 ou fc-vb@centreifapme.be

€ 210,00 €

 **Dates de formation**
Le 15 mars 2024

Horaire
de 8h45 à 16h45

 **Site de Villers-Le-Bouillet**

Waremme 101
4530 Villers Le Bouillet
Belgique

Inscription-Villers@centreifapme.be

[085/27.14.10](tel:085271410)

Formateur

Mr Papageorgiu Cédric