

PRÉSENTATION DES INTERVENTIONS --- **EN ENTREPRISE**



2
0
2
6

Maître Praticienne en PNL & Hypnose



Sommaire

- Qui suis-je
- Mes valeurs
- Autour des émotions
- Confiance en soi et estime de soi
- Autour du stress et de la charge mentale
- Salariés aidants
- Autour du sommeil et de l'énergie
- Autour des compulsions et des addictions
- La PNL au service de l'entreprise
- Formats d'intervention
- Contact

Qui suis-je



Maître praticienne en **Hypnose éricksonienne et en PNL**, formée à l'IFHE et membre du SNH, j'accompagne depuis plusieurs années des particuliers dans la gestion du stress, des émotions et des changements de vie.

Forte de plusieurs années d'expérience professionnelle en gestion de projet, qualité et conception de programmes d'animation, j'ai développé une approche à la fois **rigoureuse et humaine** : je conçois des interventions **structurées**, adaptées à chaque public, avec des objectifs clairs et des outils concrets à repartir.

Mon intervention la plus récente : une conférence sur la gestion des émotions, animée pour un CCAS dans le 94.

Ma philosophie

Une approche douce et non-directive : la personne **garde le contrôle**, mon rôle est de l'accompagner à **mobiliser ses propres ressources**. Chaque intervention s'appuie sur des mécanismes concrets (émotionnels, cognitifs, comportementaux) plutôt que sur des discours généraux.

Concrètement pour l'entreprise : contribuer à réduire d'absentéisme lié au stress, un climat d'équipe plus apaisé, et des salariés qui repartent avec des outils réellement applicables au quotidien.



Mes Valeurs



Écoute

Chaque intervention part des besoins réels des équipes, pas d'un programme standard plaqué de l'extérieur.



Concret

Des outils simples, applicables dès le lendemain, pas seulement de la sensibilisation théorique.



Sur-mesure

Formats adaptés à la taille de l'équipe, aux besoins de la structure, au temps disponible et au sujet à traiter en priorité.



Bienveillance

Un cadre sécurisant où chacun peut s'exprimer et expérimenter sans jugement.

Thématiques

AUTOUR DES ÉMOTIONS

Comprendre et accueillir ses émotions au travail

Une conférence ou un atelier pour redonner du sens aux émotions vécues au quotidien professionnel : à quoi servent-elles, pourquoi les subit-t-on parfois, et comment les accueillir sans se laisser déborder. Les participants repartent avec **une grille de lecture simple** de leur propre fonctionnement émotionnel.

Réguler ses émotions en situation de tension

Des techniques issues de l'Hypnose Ericksonienne et de la PNL pour retrouver son **calme rapidement** face à une situation stressante : réunion difficile, changement organisationnel, désaccord avec un collègue ou un manager.

Emotions et prise de décision

Comment les émotions influencent nos choix professionnels, souvent à notre insu. Un atelier pour apprendre à repérer ce qui, dans une décision, relève du raisonnement et ce qui relève de l'émotion - et à utiliser **les deux consciemment**.

Accompagner les transitions professionnelles

Changement de poste, promotion, retour au travail après un arrêt de longue durée : ces transitions bousculent les repères, même quand elles sont positives. Un accompagnement individuel en Hypnose éricksonienne pour **retrouver confiance et sérénité** face à un nouveau rôle ou un nouveau rythme.



CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI

Renforcer sa confiance au quotidien professionnel

Au-delà de la prise de parole, la confiance en soi influence la façon de poser ses limites, de demander une évolution, ou de faire face à la critique. Un accompagnement pour identifier ce qui fragilise cette confiance et la **reconstruire durablement**.

Sortir du syndrome de l'imposteur

Un sujet fréquent, notamment lors d'une prise de poste, d'une promotion ou d'un retour après une absence. Des outils issus de l'Hypnose et de la PNL pour **rétablir une image de soi** plus juste et plus stable.

S'affirmer sans s'épuiser

Trouver l'équilibre entre s'affirmer dans ses relations de travail et préserver son énergie — particulièrement utile pour les profils qui ont tendance à trop en faire pour être reconnus.



AUTOUR DU STRESS ET DE LA CHARGE MENTALE

Comprendre et réguler son stress durablement

Un atelier pour comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress, identifier ses propres signaux d'alerte, et repartir avec des **techniques de régulation rapide** utilisables en toute discrétion, même en open space.

Alléger sa charge mentale

Des outils concrets pour identifier ce qui pèse dans la charge mentale professionnelle, prioriser, et **retrouver un sentiment de contrôle** sur son quotidien de travail.

Prévenir l'épuisement professionnel

Une sensibilisation aux premiers signes d'épuisement, individuels et collectifs, et aux leviers simples pour **agir avant que la situation ne se dégrade** - utile aussi bien pour les équipes que pour les managers.

Concentration et clarté mentale

Des techniques pour améliorer la concentration, retrouver de la créativité et **mieux gérer ses priorités** au quotidien — utile face à la procrastination ou à la dispersion liée à la surcharge d'informations.



SALARIÉS AIDANTS

Concilier travail et rôle d'aidant

De nombreux salariés accompagnent un parent, un conjoint ou un enfant malade, souvent sans en parler au travail. Un atelier pour **repérer les signes de fatigue** et préserver son énergie sur les deux fronts.

Apaiser la culpabilité et poser ses limites

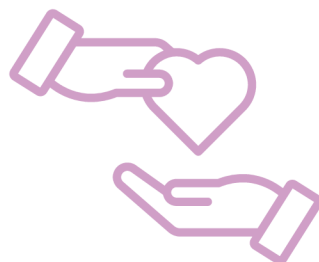
Des outils issus de la PNL pour **dire non sans culpabiliser**, au travail comme auprès de son proche, et organiser son temps sans s'oublier.

Sensibiliser les managers et les RH

Un temps d'échange pour **repérer les salariés aidants** dans les équipes, ouvrir le dialogue avec bienveillance et les orienter vers les dispositifs existants.

Un temps de répit par l'Hypnose

Des séances individuelles proposées aux salariés volontaires pour se **ressourcer en profondeur**, en complément d'un atelier collectif.



AUTOUR DU SOMMEIL ET DE L'ÉNERGIE

Comprendre son sommeil pour mieux récupérer

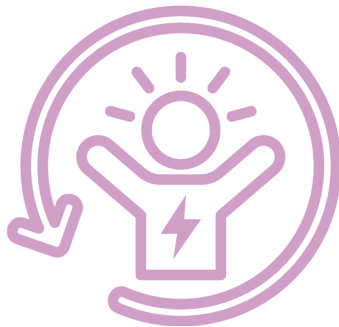
Un atelier pour comprendre les mécanismes du sommeil, ses cycles, et l'impact direct de sa qualité sur l'énergie, la concentration et l'humeur au travail. Les participants repartent avec des **repères concrets** pour améliorer leur endormissement et leur récupération.

Gérer les baisses d'énergie saisonnières

À l'approche de l'hiver ou lors de périodes de forte charge, la fatigue s'installe souvent durablement. Des techniques d'Hypnose et de relaxation pour **retrouver de l'énergie** sans dépendre uniquement de la caféine ou de la volonté.

Sommeil et performance durable

Le lien entre qualité du sommeil et performance professionnelle est souvent sous-estimé. Un atelier pour sensibiliser les équipes (et les managers) à l'importance du sommeil comme **levier de productivité**, pas comme un luxe.



AUTOUR DES COMPULSIONS ET DES ADDICTIONS

Comprendre les mécanismes des compulsions

Un atelier pour comprendre comment se forment les comportements compulsifs (tabac, grignotage, écrans, alcool, ...), souvent renforcés par le stress ou la charge mentale professionnelle, et **pourquoi la seule volonté suffit rarement** à les faire évoluer.

Prévenir les conduites à risque liées au travail

Une sensibilisation pour **les équipes et les managers** sur le lien entre pression professionnelle et recours à des conduites compensatoires, avec des repères simples pour identifier les situations à risque et orienter vers un accompagnement adapté.

Accompagnement individuel au sevrage (ex. tabac)

L'Hypnose éricksonienne est une approche **fréquemment utilisée** en accompagnement du sevrage tabagique et des compulsions alimentaires. Des séances individuelles peuvent être proposées aux salariés volontaires, en complément d'un atelier collectif de sensibilisation.

Ce format s'adresse à des **comportements compulsifs du quotidien**, pas à des addictions sévères ou installées de longue date, qui relèvent d'un accompagnement pluridisciplinaire.

LA PNL AU SERVICE DE L'ENTREPRISE

La Programmation Neuro-Linguistique est souvent perçue comme réservée au développement personnel. En réalité, ses outils s'appliquent aux **situations professionnelles du quotidien**.

Communication et relations de travail

Mieux comprendre son propre mode de communication et celui des autres pour réduire les incompréhensions, **désamorcer les tensions** et fluidifier les échanges en équipe.

Confiance en soi et prise de parole

Des techniques concrètes pour **s'exprimer avec plus d'aisance en réunion**, gérer le trac avant une présentation, et affirmer sa position sans agressivité.

Accompagnement du changement et coaching

Comprendre ses propres leviers de motivation et ceux de ses collaborateurs pour mieux **traverser les périodes de changement organisationnel** (réorganisation, fusion, nouveaux outils). Des techniques concrètes pour lever les freins face à une transformation grâce à l'ancrage.

Management et leadership

Définir des objectifs clairs et atteignables (cadrage), **fédérer les équipes** autour d'une vision commune, et adapter sa posture managériale grâce à différents outils.

Négociation et performance commerciale

Créer un **climat de confiance rapide avec le client** en utilisant la synchronisation (verbale et non verbale) et en identifiant son canal sensoriel préférentiel.

Gestion des conflits

Sortir des situations de blocage relationnel en adoptant les positions de perception.

FORMATS D'INTERVENTION



Atelier découverte

1h à 1h30 | À partir de 350 €

- Sensibilisation à un thème précis
- Petits groupes (5 à 15 pers.)
- Idéal en 1re intervention



Intervention entreprise

Format sur-mesure | sur devis

- Cycle d'ateliers ou session unique
- Thème choisi avec vous
- Sur site ou à distance



Conférence

1h à 2h | sur devis

- Format grand groupe
- Interactive, avec temps d'échange
- Sur un ou plusieurs thèmes



**Une question ?
Un projet ?**

POUR ME CONTACTER :

☎ 06 52 79 72 31

@ magalie.therapie.breve@gmail.com

🌐 <https://www.hypnotherapie-breve.fr/>

📍 9 rue Francis de Pressensé | 93210 La Plaine Saint-Denis