

AUTOHYPNOSE

INTERVENANTE

Catherine Clerget Guiol

- Médecin exerçant depuis 20 ans en cabinet libéral uniquement les médecines complémentaires.
- Hypnose médicale (Afhyp). Formée à la méditation de pleine conscience et aux méditations énergétiques. Sophrologue. Praticien PNL. Expert pour la gestion du stress et la prévention du burn out dans le cadre du DPC ainsi qu'auprès de Médicercle et de différents organismes.

Mail : cclergetguiol@gmail.com

OBJECTIFS

Expérimenter des exercices courts et simples afin que vous puissiez les utiliser quotidiennement selon vos besoins.

CONTENU DE L'ATELIER

- Mises rapides en autohypnose.
- Le signe signal.
- L'ancrage du souffle.
- Contraction-détente.
- Le lieu sécurisé.
- Le sommet de la montagne.
- Mudra des 2 mains.
- Coué.
- Méditation Paix.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Meilleure gestion de votre stress, de vos capacités de concentration et de mémorisation, accès privilégié à plus de vos ressources, faire des repos « flash » si besoin, vous préparer pour un meilleur sommeil, nouveaux ancrages positifs.