



Vidéo courte
disponible
à tout moment



Tout public



4 min 28 s

Se créer une vague de bien-être instantanée

Compétence visée : **Se créer une vague de bien-être instantanée**

Objectifs :

- Offrez à vos équipes un programme de coaching bien-être pour retrouver le peps et prendre de bonnes habitudes dans le travail
- Comprendre la notion d'ancrage de bien-être et la mettre en place pour devenir acteur de son bien-être

Contenu :

- La notion d'ancrage en hypnothérapie
- Les étapes à suivre pour mettre en place un ancrage de bien-être
- Comment réussir un auto-ancrage simple ?
- Expérimentation d'un auto-ancrage simple