

L'hypnose

L'hypnose est un état de conscience modifié.

Cet état facilite l'accès aux ressources présentes dans la partie inconsciente de notre cerveau. Ce qui nous permet d'envisager beaucoup plus facilement les changements que nous souhaitons.





Dans quelles situations ?

Organisation

Il est nécessaire de compter 5 à 6 séances pour atteindre un objectif en moyenne, avec un rdv tous les 15 jours environ.

Une séance dure en moyenne de 1h00 à 1h30.

Tarif

Tarif particulier : 90€ TTC par heure

Tarif entreprise : 260€ HT par heure

L'hypnose est une approche intéressante à utiliser dans de nombreuses situations du quotidien, autant personnelles que professionnelles. La pratique reste encore trop méconnue dans les bénéfices qu'elle peut apporter : <https://osez-osser.com/le-pouvoir-de-se-transformer/>

Elle peut nous permettre de **nous préparer à une situation** de prise de parole, un entretien d'embauche, ou encore d'affirmer nos idées dans une réunion, face à un collègue...**en renforçant la confiance** en soi par exemple.

Elle peut nous permettre également de neutraliser **les ressentis négatifs associés à certaines situations du passé** qui sont difficiles à vivre, comme se débarrasser d'une peur ou d'un stress qui nous empêche pleinement de profiter de certaines situations présentes ou tourner la page d'une situation passée.