

A.D.C. L'Atelier des Changements
Hypnose à Saintes
Sylviane Moiroux
06 29 59 55 11

Surmonter le burn-out avec l'hypnose

Le burn-out ou épuisement professionnel touche de plus en plus de personnes. Les périodes de rush professionnel se prolongent pour devenir notre quotidien, les sollicitations sont de plus en plus nombreuses, les objectifs à atteindre sont trop élevés par rapport aux moyens octroyés, etc.... Le travail nous suit en dehors, physiquement ou psychologiquement....

En burn-out, le travail a consommé toutes nos ressources. C'est aussi le signe d'un besoin de perfection. Certaines personnes aiment que les choses soient bien faites et peu importe le temps passé. Elles se mettent beaucoup de pression et ne se donnent aucun droit à l'erreur.

L'hypnose permet de prendre du recul et de remettre ainsi de l'ordre dans la manière d'aborder le travail et les choses en général.

L'hypnose vous amène à prendre en compte les facteurs extérieurs pour trouver un équilibre de vie et renouer avec la productivité au travail de manière plus sereine. Une nouvelle voie se trace...