

CONFLUENCES
HYPNOSE FRANCE

Prévention des RPS
Qualité de présence
Performance durable

Ateliers QVCT de régulation émotionnelle
pour vos équipes

Respiration · Régénération · Autohypnose

Ce que les KPIs ne mesurent pas

Prévenir, c'est intervenir sur ce qui précède les signaux visibles.

Le stress professionnel n'est plus un pic — c'est une pression diffuse, invisible aux indicateurs classiques. Avant l'absentéisme et le turnover s'installent fatigue chronique, décisions altérées, empathie saturée.

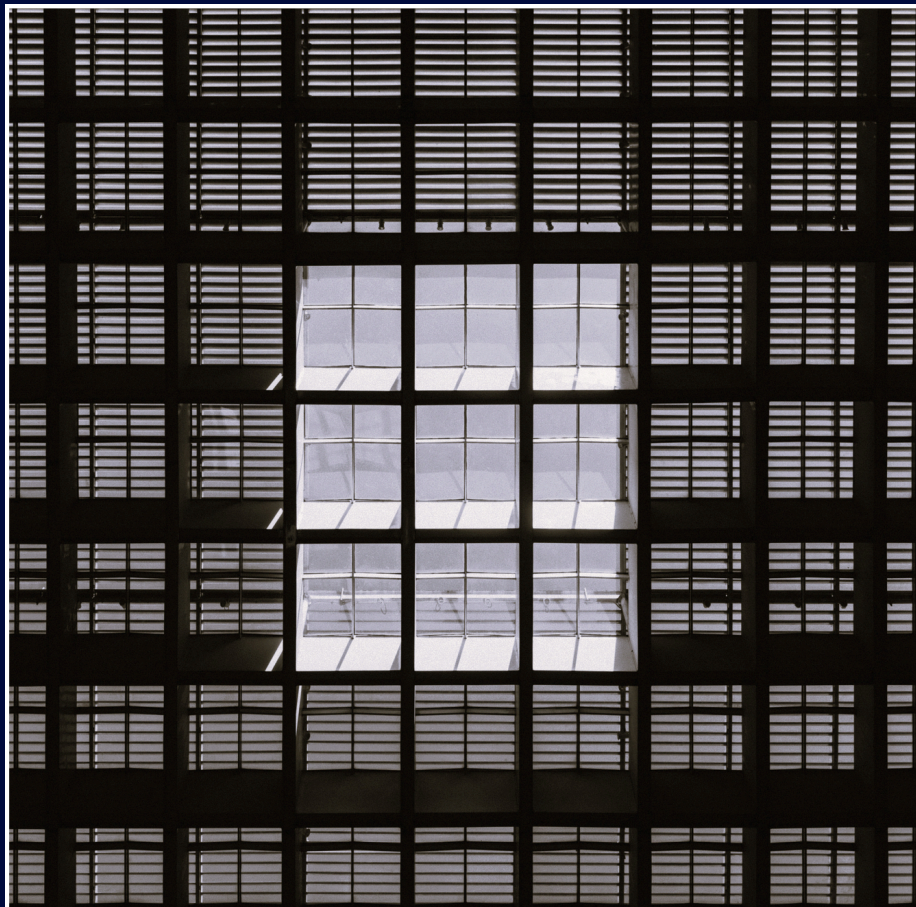
Le coût réel, sous-estimé :

— **3 500 € de perte par salarié/an** (INRS)

— **62 % des salariés en stress élevé** (Ipsos 2026)

Les organisations qui agissent en amont obtiennent des résultats mesurables : turnover réduit, qualité maintenue en période de tension, compétences préservées.

L'enjeu n'est pas le bien-être. C'est la durabilité de la performance humaine.



La qualité de présence : des outils concrets, pas un kit bien-être

La qualité de présence d'un collaborateur, c'est sa capacité à rester efficient et décisif sous pression prolongée. Elle se consomme. Elle se régénère. Ces deux processus obéissent à des mécanismes neurophysiologiques connus — et ils s'entraînent.

Nos ateliers transmettent une progression raisonnée de cinq familles d'outils :

- **La respiration.** Premier levier d'intervention sur le système nerveux autonome. Activable en trente secondes, sans équipement, sans que l'interlocuteur le perçoive. Protocoles : respiration diaphragmatique, cohérence cardiaque.
- **La relaxation et la récupération.** Body scan, ancrage sensoriel, techniques de décharge émotionnelle. Permettent de récupérer en profondeur sur des temps courts — pause déjeuner, trajet, entre deux réunions.
- **La visualisation.** Mobilisation des ressources internes par activation sensorielle. Prépare à l'action, neutralise l'anticipation anxieuse, renforce la confiance.
- **L'autohypnose.** En sept minutes, chaque participant apprend à induire seul un basculement du système nerveux sympathique (alerte, tension) vers le système parasympathique (récupération, clarté cognitive). Un protocole naturel que le cerveau connaît déjà.



3 Formats · Une progression

But : *Chaque participant s'approprié des outils à sa portée, disponibles en toute autonomie, utilisables au poste à tout moment, dès le lendemain de l'atelier.*

Votre choix	Tarif jusqu'à 10 participants	Tarif de 11 à 20 participants
FLUX · Atelier découverte · 2h But pédagogique : récupération cognitive active, gestion d'un pic de stress, premier ancrage d'autonomie. Idéal pour : <i>première intervention, sensibilisation d'équipe, afterworks, séminaire.</i>	350 € HT	500 € HT
RESSOURCES · Demi-journée · 4h But pédagogique : apprentissage des ancrages, régulation émotionnelle en temps réel, cohésion d'équipe. Idéal pour : <i>équipes en tension chronique, préparation d'une période exigeante, action QVCT inscrite au plan de prévention.</i>	650€ HT	950€ HT
CONFLUENCES · Journée · 7h But pédagogique : protocole complet d'autonomie, plan d'action personnalisé. Idéal pour : <i>démarche QVCT structurée, équipe d'encadrement, programme sur la durée, bilan documentable CSE/DUERP.</i>	1050€ HT	1600€ HT

Accompagnements sur mesure

► HYPNOCOACHING INDIVIDUEL

Forfait de base : **120 € HT / séance** — tarif dégressif sur devis

Pour les dirigeants et cadres : préparation mentale avant un enjeu stratégique, gestion d'une période de haute pression, renforcement des ressources de leadership.

Tarifications confirmées par devis après diagnostic et échange sans engagement.

Programme type · 1 jour

Objectifs pédagogiques de la journée

- Comprendre les mécanismes physiologiques et cognitifs du stress et de l'épuisement
- Expérimenter des techniques concrètes de régulation utilisables en situation réelle
- Acquérir un protocole d'autohypnose personnel, praticable en autonomie
- Identifier les signaux d'alerte RPS
- Repartir avec une chaîne complète anti-stress maîtrisée et un plan d'action personnel

Parcours type · 7h

1. Accueil & introduction
2. Comprendre le stress : mécanismes & conséquences
3. La respiration comme outil principal d'autorégulation
4. Techniques de relaxation et récupération
5. Autohypnose et autonomie
6. RPS et signaux d'alerte : quand consulter ?
7. Bilan et mise en situation complète

Nos engagements

- **Autonomie, pas dépendance.** Chaque participant repart avec des outils qu'il pratique seul — sans avoir besoin de nous.
- **Rigueur éthique.** Notre pratique est encadrée par le code déontologique du S.N.H. et les principes fondateurs de l'approche ericksonienne de Milton Erickson.
- **Diagnostic avant intervention.** Chaque mission débute par un échange sans engagement — parce qu'une bonne intervention commence par une bonne compréhension du contexte.

Intervenants

Maîtres Praticiens en Hypnose Ericksonienne certifiés



Constantin Beck

HEC / ENS · Stratégie ·
Innovation · Conception ·
Ingénierie de projets ·
Pensée complexe · Clarté
cognitive sous pression ·
Expérience institutionnelle
internationale



Sébastien Bironneau

Spécialiste de la régénération
physiologique · Hormèse ·
Préparation mentale ·
Performance sportive de
haut niveau · Expertise
pédagogique · Animation de
groupe · Régulation du stress



Gilles Gaspard

Expertise Management ·
Relation Client ·
Leadership · Change
Management ·
Performance durable en
milieux complexes · Agilité
décisionnelle & Soft Skills

En savoir plus · Nous contacter

contact@confluenceshypnose.fr

confluenceshypnose.fr

*Chaque individu dispose déjà des ressources
nécessaires au changement. — Milton H. Erickson*