

Nouveaux ateliers 2020

Ateliers de Développement personnel et d'Hypnose
animés par Chantal Buigues Hypno-thérapeute et coach

Hypno-thérapeute depuis plusieurs années, Coach depuis plus de 25 ans, ayant travaillé dans un monde international et multiculturel (Commission Européenne à Bruxelles) ainsi que dans le monde hospitalier (hôpital universitaire Erasme et Clinique César de Paepe à Bruxelles) je vous offre mon expertise au travers de séances d'hypnose, de psychologie de l'énergie, de coaching, collectives selon la nature de votre demande. Vous voulez en savoir plus, cliquez sur l'onglet témoignages.

Ces nouveaux ateliers sont créés grâce à des outils en provenance de l'Académie d'hypnose du Québec

Lieu où se déroulent les ateliers :

Villa Padiolka Collioure

4 chemin de la Croëtte ☎ 07 81 62 31 46. (parking devant la villa)
mail : Chantalbuigues@gmail.com

Les ateliers sont généralement organisés les après-midis de 14h30 à 16h30, sauf pour certains où la durée est fonction des participants et de l'activité et peuvent se prolonger.

Toute demande particulière pour un groupe peut être prise en compte et une organisation spécifique sera réalisée.

Date sur simple demande via le formulaire de contact

Le tarif d'un atelier est de 20 euros par personne avec maximum 10 participants. Une exception pour l'art thérapie où la participation est de 30 euros matériel compris.

Quelques axes : **affirmation de soi, action, communication, créativité, santé.**
Tous les ateliers sont indépendants les uns des autres sauf pour le volet santé en ce qui concerne l'arrêt de la cigarette.

Pour toute question, vous pouvez me contacter au 07.81.62.31.46
Ou via le formulaire de contact.

AFFIRMATION DE SOI

Atelier photo-langage



Permet l'échange en facilitant la prise de parole de chacun. Atelier suivi d'une séance d'hypnose collective sur l'affirmation de soi.

Atelier dépliant de soi



Présentation individuelle au groupe pour préparer des entretiens, des réunions, des expositions, etc. Atelier précédé d'une séance d'hypnose collective augmenter sa confiance en soi

Atelier déclencheur de conversation



Permet aux participants d'avoir des prémisses de conversation et de les expérimenter. Atelier suivi d'une séance collective d'hypnose

ACTION

Atelier le pardon : d'hier à aujourd'hui



Donne aux participants l'opportunité de libérer une charge émotionnelle en lien avec une situation du passé et d'accéder au pardon Atelier suivi d'une séance collective d'hypnose

Atelier gestion du stress par la chandelle.



Les participants développent leur concentration, l'intériorisation et la capacité d'être à l'écoute de leurs sensations. Atelier suivi d'une séance d'hypnose collective

Atelier je ne peux pas. Enclencher le processus de changement



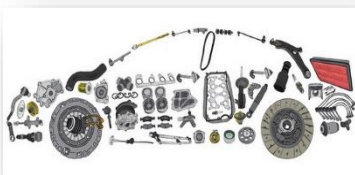
Permettre aux participants de faire la différence entre « je ne peux pas... » et « je ne veux pas... » et de passer à l'action. Atelier suivi d'une séance d'hypnose collective

Atelier estime de soi



Amener les participants à prendre conscience de leur niveau d'estime de soi. Après l'atelier, séance d'hypnose collective

Atelier apprendre à décortiquer un problème en pièces détachées



Favoriser chez le participant une réflexion approfondie face à un problème qu'il doit résoudre. Atelier suivi d'une séance collective

Atelier Caillou magique



Donne aux participants un ancrage leur permettant de passer à l'action. Atelier suivi ou précédé d'une séance d'hypnose

Atelier Schémas de relations



Permettre aux participants de conscientiser leurs schémas répétitifs de comportement dans leurs relations et d'amorcer des changements constructifs

COMMUNICATION

Atelier Communiquer en cinq points



Permet aux participants d'intégrer une méthode de communication authentique afin de créer éventuellement de saines habitudes de communication

Atelier l'effet miroir



Permet aux participants de prendre conscience de l'intensité de certains messages et l'impact potentiel de la personne qui le reçoit Atelier suivi d'une séance d'hypnose collective

Atelier qui a tort ou raison ?



Permet aux participants de considérer un conflit de 5 points de vue différents. Atelier suivi d'une séance d'hypnose collective

Atelier qu'est-ce qu'il a dit ?



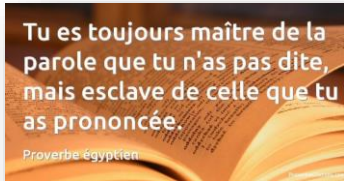
Conscientiser les participants sur la difficulté d'écouter les autres et de reformuler fidèlement ce qui est entendu. Atelier suivi d'une séance collective d'hypnose

Atelier « tu devrais » « il faudrait »



Conscientiser les participants sur les effets néfastes dans la communication des mots à connotation d'obligation tels que « tu devrais », « il faudrait »

Atelier dicton égyptien



Amener les participants à prendre conscience de l'importance des paroles et des jugements qui sont véhiculés dans nos communications interpersonnelles

Atelier la missive



Permet aux participants d'exprimer à leurs pairs, dans le respect et la responsabilité les conflits qu'ils n'ont pas pu verbaliser à ce jour. Atelier suivi d'une séance collective d'hypnose

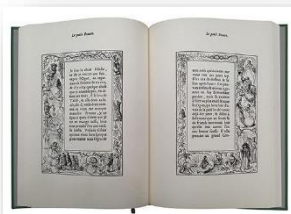
Atelier place à mes idées



Permet aux participants de conscientiser la place qu'ils accordent à leurs idées dans un contexte de groupe.

CREATIVITE

Atelier Dévoilement de soi à travers le conte



Développe la créativité des participants, leur donne l'opportunité de contacter les parties inconscientes de leur vécu et les dévoiler à travers un conte. Cet atelier n'est pas un atelier d'écriture

Atelier imagination fantaisiste



Permet aux participants de laisser libre court à leur imaginaire et développer leur potentiel créatif. Cet exercice développe l'hémisphère droit, siège de l'imaginaire et de la créativité

Atelier d'Art thérapie



L'art thérapie permet la gestion du stress, la prise en charge des affections physiques et mentales ou simplement un moment pour soi dans la bienveillance et l'amusement. Cet atelier permet la réalisation d'une œuvre en individuel ou en groupe

Anciens ateliers toujours valables en 2020

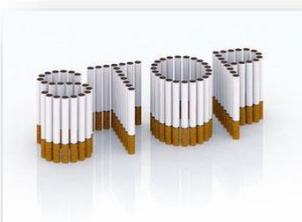
SANTÉ

Décider de prendre soin de son corps et de son amaigrissement afin d'obtenir un poids « santé »



Présentation de l'approche
Distribution d'un questionnaire de départ
Séance d'hypnose collective

Prendre la décision d'arrêter de fumer



Présentation de cette approche
Distribution d'un questionnaire de départ
Séance d'hypnose collective permettant de décider l'arrêt de la cigarette

Cette première séance devra être suivie d'une autre pour l'arrêt effectif

Arrêter de fumer



Rappel de cette approche
Echanges sur la séance précédente
Séance d'hypnose collective permettant l'arrêt de la cigarette

*Pour participer à cette séance, il faut avoir participé à la séance « **prendre la décision d'arrêter de fumer** »*

3 mois sans sucre



Présentation de l'approche
Distribution d'un questionnaire de départ
Séance d'hypnose collective permettant l'arrêt de la consommation de sucre, poison pour le corps et l'esprit

Arrêter la consommation de chocolat



Présentation de l'approche
Distribution d'un questionnaire de départ
Séance d'hypnose collective permettant l'arrêt de la consommation de chocolat

Apprivoiser le lâcher prise



Présentation de l'approche
Distribution d'un questionnaire de départ
Séance d'hypnose collective permettant d'accéder au lâcher prise