Ateliers et Formations

Fanny Guerci

HYPNOTHÉRAPEUTE, PRATICIENNE PNL ET COACH

De nature **souriante** et **pétillante**, je **partage cette énergie positive** sans modération dans une bulle d'écoute, de confiance et de bienveillance.

Le coaching, combiné à l'hypnose et la PNL permet de créer des **transformations** en profondeur et **durables**, tout en douceur, dans le respect de chaque personne et de son vécu.

Champs d'application : poids de forme, confiance en soi, gestion du stress, les troubles du sommeil, gestion des conflits, arrêt du tabac.

Corinne Migueres

CONSEILLÈRE ÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE
COACH PRÉPARATION MENTALE GESTION /STRESS
PRATICIENNE PNL COACH PROCESS COM

Mon leitmotiv « énergie, vitalité, sérénité »

Fondatrice de la société MC NeuroDetox Sàrl-S

Mon talent réside **dans l'écoute, accompagnement et la motivation!**
Pour plus d'énergie, de clarté, de vitalité afin de réaliser vos objectifs/rêves.

Coaching: Rééquilibrage alimentaire/poids de forme - Gestion du stress et des émotions - Analyse de personnalité - Confiance et estime de soi communication interpersonnelle

En entreprise la force du collectif démultiplie les résultats!
Co-créons ensemble votre mode de vie sain pour jouir de la vie en **pleine forme physique, mentale et émotionnelle!**

Un travail d'équipe

Avec notre expérience, nous avons constaté l'efficacité du collectif, la force et l'entraide du groupe.

Notre but est de transmettre aux entreprises les bonnes pratiques pour la prévention santé afin d'améliorer la qualité de vie au travail.

Notre mode de vie peut être notre plus grand atout ou notre pire ennemi. C'est à nous de décider.

- John Robbins

Lunch & Learn
Vie privée, Vie Professionnelle

Objectifs Workshop lunch & learn :

- Prendre conscience de ses comportements qui influencent ses performances
- Comprendre ce qui nous donne de l'énergie/motivation et ce qui nous met sous stress ?
- Apprendre à activer les bons leviers et mieux assumer ses responsabilités

Le programme :

- L'alimentation vitalité
- La gestion du stress et des émotions
- L'activité physique
- Le triangle de la vie
- Cas concrets : questions / réponses

Formation gestion du stress

Objectifs de la formation :

- Comprendre le stress, ces déclencheurs et ces mécanismes
- Apprendre des techniques pour désamorcer son stress
- Savoir évacuer le stress rapidement et restaurer ses ressources

Le programme :

- Qu’est-ce que le stress ?
- Eustress / Distress
- Quelles conséquences sur votre santé ?
- Les techniques de ressourcement et gestion du stress
- Cas concrets : questions / réponses

Hypnose Vitalité Minceur

Objectifs de la formation :

- Gagner en énergie et en vitalité Vs fatigue chronique
- Etre plus concentrée, avoir des idées claires
- Retrouver son poids de forme

Le programme :

- **12 séances** d'une heure en présentiel ou en visioconférence
- Coaching en rééquilibrage alimentaire
- Séances d'hypnose, de coaching et de techniques de relaxation
- Maîtriser ses émotions et ses compulsions
- Partages et résolutions de problématiques
- Soutien motivationnel

Formation communication

Objectifs de la formation :

- Améliorer ses relations en entreprise
- Acquérir les outils de base de la communication
- Gagner en efficacité et en qualité dans ses relations
- Savoir gérer diverses situations relationnelles

Le programme :

- Entre réalité et perception
- Jeux psychologiques, comment en sortir : Triangle de Karpman
- L'art d'écouter, mise en pratique
- Cas concrets : questions / réponses

Atelier du sommeil

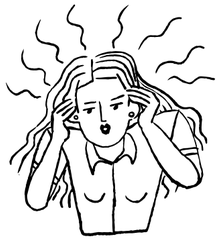
Objectifs de la formation :

- (Re)trouver un sommeil de qualité
- Equilibrer son système nerveux
- Améliorer sa qualité de vie

Le programme :

- Comprendre les mécanismes qui sous-tendent le sommeil
- Faire la chasse aux mauvaises habitudes
- Alimentation & sommeil
- Les techniques pour bien s'endormir
- Cas concrets : questions / réponses

Nos ateliers et formations



GESTION DU STRESS

Comprendre le stress, ces déclencheurs et ces mécanismes et apprendre des techniques pour désamorcer son stress rapidement et restaurer ses ressources.

HYPNOSE VITALITÉ MINCEUR

Retrouver votre poids de forme, votre énergie et gagner en vitalité grâce à l'hypnose, l'équilibrage alimentaire et à la gestion des émotions.

COMMUNICATION

Améliorer ses relations en entreprise, acquérir les outils de base de la communication pour bien communiquer et savoir gérer diverses situations relationnelles.

SOMMEIL

(Re)trouver un sommeil de qualité, équilibrer son système nerveux et améliorer sa qualité de vie.

Nos coordonnées

Fanny & Corinne

contact@fannyguerci.com
fannyguerci.com
+352 691 114 994

cmigueres@cor-in.com
MC NeuroDetox
+352 661 88 77 55