



Francine HIRSZOWSKI

CMS OSE, États-Unis d'Amérique

Email : famed86@gmail.com

Hypnose et souffrance au travail

Objectifs

Les différentes souffrances engendrées par le travail et leur prise en charge par l'hypnothérapie

Contenu

1: Burn out ou harcèlement le mieux connu. Il sera proposé, pour mieux se protéger et se reconstruire, des métaphores comme le scaphandre, la maison à construire et redécorer, et le jardin à planter des racines, et pour se refaire confiance, un exercice que j'appelle l'oiseau du confort.

2: Bore out ou placardisation, entraînant exclusion sociale et abandonnisme...l'hypnose permet une remise en route grâce à de nouveaux réseaux, réels ou imaginaires et aussi faire bouger comme de l'activité physique adaptée et faire danser; et réinvestir un nouvel espace, comme l'oiseau migrateur qui s'adapte.

3: Brown out ou perte de sens, sentiment d'absurdité il sera proposé la cohérence cardiaque, bruit des vagues, bruit primitif qui est un support originel et aussi de faire un mandala et l'enracinement dans le corps via la métaphore du vainqueur

Mots clés

Burn out, bore out et brown out Travail avec des métaphores, des mandalas, des exercices physiques de reentrainement à l'effort, de la danse ETC...