

# Sarah Lainé

*Hypnothérapeute - accompagnement du stress et du bien être professionnel*

J'accompagne les **entreprises** qui souhaitent offrir à leurs collaborateurs des **outils simples et concrets** pour gérer le stress



## *Pourquoi proposer l'hypnose en entreprise ?*

Dans le contexte actuel, où le **stress, le surmenage et les épisodes d'épuisement professionnel** sont de plus en plus fréquents, l'hypnose permet d'**apaiser les tensions**, d'accéder à ses **ressources** internes et de **favoriser la récupération mentale**

## *Mon accompagnement*

J'interviens en **séances individuelles, ateliers de groupe** ou **interventions bien-être**, notamment lors des semaines QVT (Qualité de Vie au Travail).

Les ateliers, conçus sur mesure, incluent **l'apprentissage d'outils de gestion du stress** simples et faciles à réutiliser.

## *Bénéfices concrets pour vos collaborateurs*

- Réduction du **stress et de la charge émotionnelle**
- meilleure **gestion des émotions**
- Amélioration du **sommeil** et de la **concentration**
- Renforcement de la **cohésion et du climat de travail**



— Le bien-être individuel nourrit  
la réussite collective —

*Des collaborateurs plus  
apaisés, plus disponibles,  
plus concentrés*

L'hypnose s'inscrit dans une démarche de  
prévention du stress et de qualité de vie au  
travail.

Elle aide à renforcer la **capacité  
d'adaptation**, à améliorer la **concentration**  
et à développer un **sentiment de maîtrise**  
face aux défis quotidiens.

— Ensemble, créons des espaces de  
travail plus sereins et plus humains. —

## Formules d'intervention

### Séances individuelles :

accompagnement personnalisé du  
stress, de la confiance et de la  
motivation.

Ateliers collectifs : découverte de  
l'hypnose, apprentissage d'outils de  
gestion du stress faciles à réutiliser.

### Interventions bien-être :

conférences, journées prévention ou  
semaines QVT.



Sarah Lainé  
HYPNOSE

## Infos pratiques

### contacts

✉ sarahlainehypnose@gmail.com

🌐 www.sarahlainehypnose.com

☎ 07.66.68.36.08

### zones d'interventions

Seine et Marne - Seine Saint Denis - Paris  
Cabinet à Serris (Seine et Marne)