



PNL & HYPNOSE

F A T I M A Z A H R A



BIENVENUE DANS MON UNIVERS...

...Un espace de bienveillance,
d'écoute et de transformation
intérieure.

*Je suis Fatimazahra, praticienne certifiée en
Programmation Neuro-Linguistique (PNL) et en
hypnose Ericksonienne depuis 2018, passionnée
par l'humain, ses ressources profondes et sa
capacité à évoluer vers un mieux-être durable.*

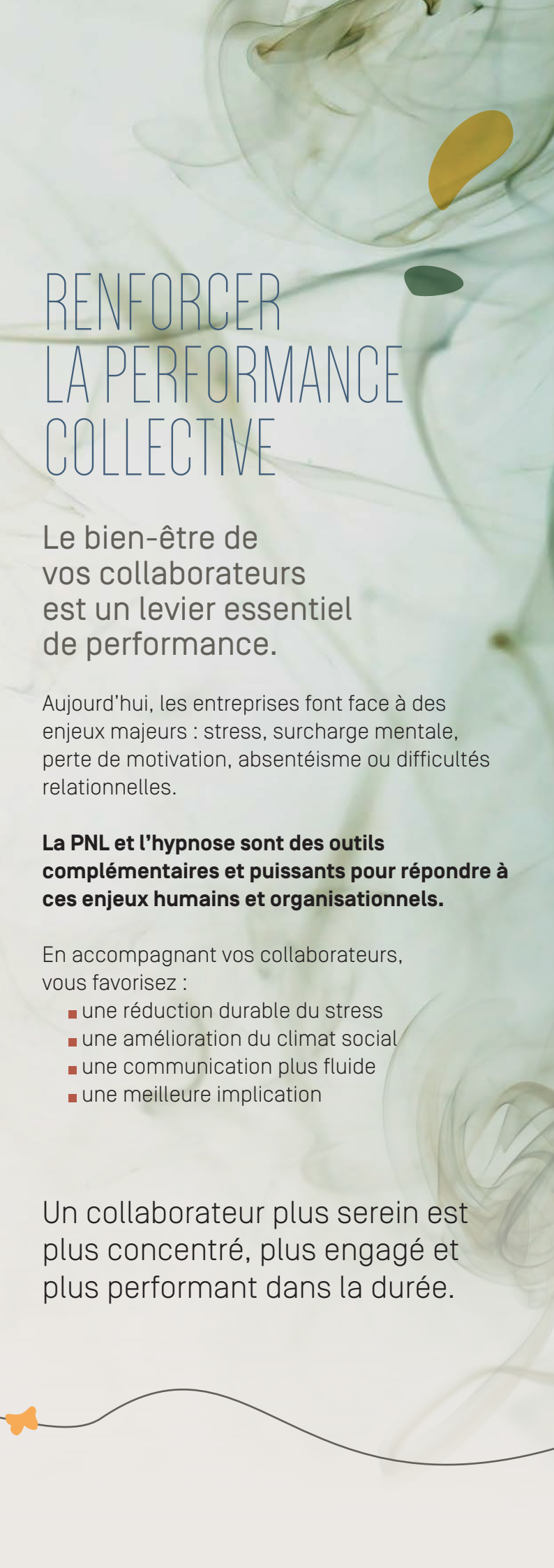
J'accompagne les entreprises qui souhaitent
améliorer la qualité de vie au travail tout en
renforçant la performance globale de leurs
équipes.

Chaque collaborateur est accueilli dans
sa globalité, avec son histoire, ses émotions,
ses forces et ses fragilités.

Je suis convaincue que **chacun possède en lui
les ressources nécessaires** pour surmonter ses
difficultés et évoluer positivement.

La PNL et l'hypnose permettent
d'apaiser les tensions et de
favoriser un engagement plus
serein et plus efficace au travail.





RENFORCER LA PERFORMANCE COLLECTIVE

Le bien-être de
vos collaborateurs
est un levier essentiel
de performance.

Aujourd'hui, les entreprises font face à des enjeux majeurs : stress, surcharge mentale, perte de motivation, absentéisme ou difficultés relationnelles.

La PNL et l'hypnose sont des outils complémentaires et puissants pour répondre à ces enjeux humains et organisationnels.

En accompagnant vos collaborateurs, vous favorisez :

- une réduction durable du stress
- une amélioration du climat social
- une communication plus fluide
- une meilleure implication

Un collaborateur plus serein est plus concentré, plus engagé et plus performant dans la durée.



MIEUX PENSER, MIEUX DIALOGUER, MIEUX AGIR...

La PNL : La Programmation Neuro-Linguistique.

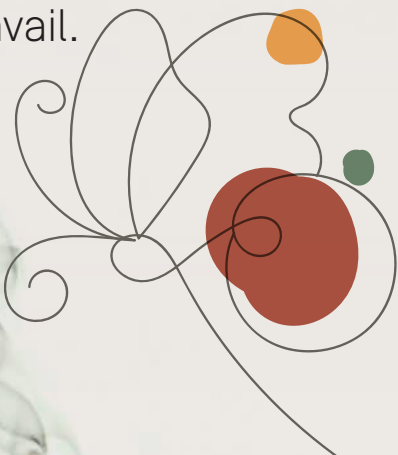
**Elle explore la manière dont nous pensons,
communiquons et agissons au quotidien.**

La PNL est une approche de développement personnel qui étudie comment nos pensées, notre langage et nos comportements influencent nos actions, afin de mieux communiquer, changer des habitudes et atteindre des objectifs.

J'accompagne vos collaborateurs à :

- identifier et transformer leurs **croyances limitantes**
- développer leur **potentiel** et leurs **compétences**
- améliorer leur **communication** professionnelle
- se fixer **des objectifs** clairs et motivants
- mieux gérer leurs **émotions** et leur **stress**
- renforcer la **confiance en soi**
- dépasser **les blocages** mentaux

Ces changements ont un impact direct sur l'efficacité, la posture professionnelle et la qualité des relations au travail.



A stylized, semi-transparent anatomical illustration of a human torso, showing the ribcage, spine, and internal organs in warm tones of orange, red, and brown. Overlaid on this are three decorative flowers: a red one at the top left, a yellow one in the center, and a green one at the bottom right. A thin black line curves across the middle of the image.

L'HYPNOSE AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE

Agir en profondeur
sur le stress et les blocages.

L'hypnose est un état naturel de conscience modifiée que nous expérimentons tous au quotidien, par exemple lorsque nous sommes absorbés dans un livre ou un film.

En séance, cet état est induit de manière douce, naturelle et sécurisée ce qui permet à l'inconscient d'accéder à l'ensemble des ressources profondes.

L'hypnose permet notamment de :

- libérer les **blocages émotionnels**
- apaiser les **tensions** physiques et psychiques
- modifier des **comportements** limitants
- renforcer la confiance et **l'estime de soi**
- réduire le stress et **l'anxiété**
- favoriser la **concentration**
- stimuler la **créativité**

Ces bénéfices contribuent
directement au bien-être et
à la performance des
collaborateurs.

A decorative black line swirl at the bottom left of the page.

A photograph of four men in a meeting, seen from behind, looking out a large window at a lush green garden. The scene is bathed in warm, golden light from the sun, creating a serene and professional atmosphere. The text is overlaid on this image.

UNE APPROCHE GAGNANT-GAGNANT POUR L'ENTREPRISE

Les bénéfices pour les collaborateurs

- meilleure gestion des **émotions**
- prévention du **burn-out**
- **communication** plus apaisée
- amélioration du **sommeil** et de la récupération
- **développement** personnel et professionnel
- **confiance en soi** renforcée

Les bénéfices pour l'entreprise

- amélioration du **bien-être global des équipes**
- réduction du **stress** et des **tensions** internes
- diminution de **l'absentéisme**
- renforcement de **la cohésion** d'équipe
- développement d'**un leadership plus humain**
- stimulation de la **créativité** et de l'**innovation**

Le bien-être individuel devient alors un véritable levier de performance collective.

VERS UNE CULTURE DU BIEN-ÊTRE DURABLE...

Et si vous alliez plus loin dans
votre démarche de Qualité de
Vie au Travail ?

**Cette démarche permet d'inscrire le bien-être
dans une vision globale et durable, au-delà
d'actions ponctuelles.**

Un environnement de travail plus humain
permet aux collaborateurs de se sentir écoutés,
soutenus et reconnus.

Cela favorise naturellement
l'engagement, la motivation,
la créativité et la performance
collective.



PRÉVENTION & BIEN-ÊTRE : L'ARRÊT DU TABAC EN ENTREPRISE...

Je propose en complément, un accompagnement personnalisé pour aider vos collaborateurs à **arrêter de fumer**, à leur rythme, grâce à des outils efficaces comme la PNL et l'hypnose.

Les bénéfices sont considérables...

- amélioration de la **santé physique**
- gain d'**énergie** et de vitalité
- meilleure **concentration** et **clarté** mentale
- réduction du stress et de l'**irritabilité**
- renforcement de la **confiance en soi**
- amélioration des **relations professionnelles**
- diminution de l'**absentéisme** lié aux maladies tabagiques
- valorisation de votre **politique QVT et RSE**





UNE APPROCHE PERSONNALISÉE POUR CHAQUE ORGANISATION

Bénéficiez d'un dispositif
d'accompagnements adaptés à
vos besoins :

- **Séances individuelles** : stress, confiance, arrêt du tabac...
- **Ateliers collectifs** : gestion du stress, communication, cohésion d'équipe
- **Programmes sur mesure** : QVT, prévention du burn-out, accompagnement du changement
- **Accompagnement des managers**
[leadership, posture managériale, gestion émotionnelle...]
- Suivi régulier à travers des **rendez-vous mensuels ou trimestriels** pour un impact durable

Chaque accompagnement est conçu pour s'adapter à la réalité et aux enjeux spécifiques de votre entreprise.





ET SI NOUS AVANÇIONS ENSEMBLE ?



Fatima Zahra **ELKARHAT**



ZAE WELLNESS
326 Av. Rhin et Danube • 72000 LE MANS
07 88 61 08 26
contact@soulmind.fr