



Interventions 2026

Entreprises, Écoles et Établissements Publics

Révéler le potentiel humain, cultiver la sérénité, renforcer la cohésion.

Intervenante : **Sandra Mention**

Formatrice & intervenante • Hypnothérapeute • Autrice

📍 14 rue des Rochers – 92140 Clamart

Contact : 06 61 08 32 02 | ✉ Ihypnosebysandra@gmail.com

SIRET : 828 725 432 00037 - N° NDA : 11 92 25601 92

FORMATRICE & INTERVENANTE

HYPNOTHÉRAPEUTE

AUTRICE

Sandra Mention

Formée en hypnose, PNL, Process Communication, neurosciences appliquées et psychopathologies, j'accompagne depuis plus de 10 ans individus et équipes dans leurs défis professionnels et humains.

Depuis 2019, j'interviens auprès d'entreprises, d'hôpitaux et d'établissements scolaires pour :

- **Réduire le stress et prévenir l'épuisement professionnel,**
- **Favoriser une communication apaisée et consciente,**
- **Renforcer la cohésion et l'efficacité collective.**

Mon approche est **concrète, expérientielle et profondément humaine.**

Elle combine **compréhension des mécanismes internes, pratiques psychocorporelles et outils directement applicables** au quotidien professionnel, pour un impact immédiat et durable.



Mes domaines d'expertise



Gestion du stress & prévention du burn-out

Accompagnement des équipes pour réguler le stress et prévenir l'épuisement professionnel



Prise de parole & posture professionnelle

Développement de la confiance et de l'aisance dans les situations de communication



Communication Non Violente (CNV)

Favoriser des échanges apaisés et constructifs au sein des équipes



Mieux se connaître

Explorer ses émotions, croyances et limites pour un développement personnel durable



Pourquoi faire appel à mes interventions ?



Une équipe apaisée est une équipe plus engagée

Le bien-être au travail favorise la motivation et l'implication des collaborateurs



Le stress non régulé impacte la performance

Il affecte la motivation, la communication et les résultats de l'entreprise



Prendre soin de l'humain, c'est investir durablement

Un investissement dans le capital humain qui bénéficie à toute l'organisation

- ❑ Mes interventions offrent aux collaborateurs **un espace de respiration, de compréhension et d'expérimentation**, favorisant un climat de travail plus serein et plus coopératif.



Les 4 formats d'intervention

Selon la thématique : Stress & prévention burn-out, CNV, prise de parole, efficacité relationnelle

 FORMAT 1

Conférence

Une conférence vivante et accessible pour mieux comprendre le sujet, ses mécanismes et ses impacts sur le corps, les émotions et les relations professionnelles.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes
- Prendre conscience de ses propres réactions
- Amorcer une dynamique collective

Bénéfices pour les participants

- Des clés simples et concrètes
- Une meilleure lecture de ses fonctionnements
- Un moment fédérateur et inspirant

Durée

1h à 1h30 (*adaptable selon les objectifs et besoins*)

Tarif HT (*sur-mesure possible*)

À partir de 350 €

Conférence + Atelier expérientiel

Après la compréhension vient l'intégration. Cette formule combine une conférence introductory suivie d'un atelier pratique pour expérimenter des techniques de régulation du stress.

Ateliers

Expérimentation d'outils en groupe et sous-groupe

Bénéfices

- Ancrer les apprentissages dans le corps
- Repartir avec des outils utilisables immédiatement
- Renforcer la cohésion d'équipe

Durée

2h à 2h30

Tarif HT (sur-mesure possible)

A partir de 750 € HT



Expérience immersive – Hypnose pour intégration

Une véritable parenthèse hors du temps. Cette expérience collective permet aux participants de relâcher profondément les tensions, de découvrir l'hypnose et d'apprendre des techniques d'auto-hypnose.



□ **Durée :** 1h30

(introduction, expérience guidée et temps d'intégration)

A partir de 600 € HT

Formation ou Séminaire

1 jour – Gestion du stress & prévention du burn-out

Une journée immersive pour comprendre, expérimenter et transformer durablement les pratiques.

Contenu

- Mécanismes du stress et du burn-out
- Gestion des émotions en situation professionnelle
- Outils : HypnoRelax & cohérence cardiaque
- Techniques d'ancrage et de récupération
- Jeux de rôle et mises en situation
- Élaboration d'un plan d'action collectif

Bénéfices

- Prévenir l'épuisement professionnel
- Développer des ressources internes durables
- Renforcer la coopération et la qualité relationnelle

Durée : 7h

A partir de 1 200 € HT



Modalités & Contact

Personnalisation

Chaque intervention est **adaptée à votre contexte**, à vos enjeux et à votre public.

Formats modulables – présentiel ou distanciel – devis sur demande.

Offrez à vos équipes un espace pour souffler, se recentrer... et avancer autrement.

Contact

Sandra Mention

Formatrice & intervenante · Hypnothérapeute · Autrice



14 rue des Rochers – 92140 Clamart

06 61 08 32 02

lhypnosebysandra@gmail.com

www.sandramention.fr

Prestations : sandramention.fr/conference-formation/