

ATELIERS ET CONFÉRENCES EN ENTREPRISE

Stress, confiance, prise de parole

La voix et les mots au service de vos équipes.

Des interventions courtes et concrètes, dans vos locaux,
animées par un praticien en PNL et hypnothérapeute,
également musicien et professeur de chant.

Jean Christophe Martinez · Les maux des mots

Aubagne · Marseille · La Ciotat

Qui suis-je



Je suis **praticien en PNL et hypnothérapeute**. Depuis plus de dix ans, j'accompagne des personnes qui veulent reprendre la main sur leur stress, leur confiance ou leurs émotions.

Je suis aussi **musicien et professeur de chant**. La scène, le trac, la voix qui se serre : je les connais de l'intérieur, et je sais comment on les apprivoise.

C'est ce double regard que j'apporte à vos équipes : des outils sérieux, issus de la PNL et de l'hypnose, transmis simplement, avec des exercices que chacun peut refaire le lendemain.

« Le stress s'entend dans la voix avant de se voir sur un visage. C'est souvent par là qu'on commence à le défaire. »

Trois formats

Conférence · 45 min

Pour un grand groupe, un séminaire ou un rendez-vous d'adhérents. Un sujet, des exemples, deux exercices.

Atelier · 1 h 30

De 8 à 20 personnes.
Pratique avant tout :
respiration, voix, mises en situation.

Cycle · 3 séances

Pour ancrer les changements dans une équipe, sur quelques semaines.

Sur place

Je viens dans vos locaux, autour d'Aubagne, de Marseille et de La Ciotat.

Sur mesure

Chaque intervention est préparée avec vous, selon vos équipes et votre contexte.

Sur devis

Un tarif clair, établi après un premier échange de dix minutes.

Les interventions



Prendre la parole sans trac

ATELIER · 1 H 30 · DIRIGEANTS, MANAGERS, ÉQUIPES

1. Le trac, c'est de l'énergie
2. Respirer pour se poser
3. Placer sa voix sans forcer
4. Les mots qui aident, l'ancrage
5. Mise en situation bienveillante



Le stress au travail : ce que la voix en dit

CONFÉRENCE · 45 MIN · TOUS PUBLICS

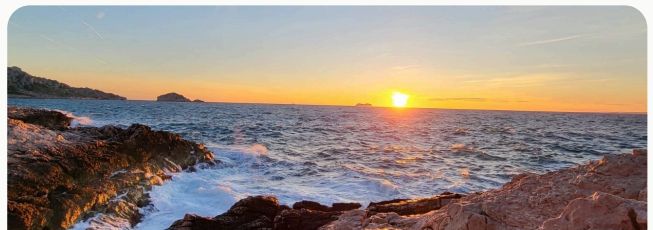
1. Comment le stress s'entend
2. Trois signes de surcharge à repérer
3. Deux exercices de 30 secondes au bureau
4. Questions et réponses



Prévenir l'épuisement, apprendre à lâcher prise

ATELIER · 1 H 30 · MANAGERS, RH

1. Ce qui est de mon ressort, ce qui ne l'est plus
2. Repérer la surcharge, chez soi et dans l'équipe
3. Détente guidée, issue de l'hypnose
4. Un plan simple pour la semaine



Souffler, lâcher prise, retrouver sa voix

ATELIER · 1 H 30 · AIDANTS, SOIGNANTS, FAMILLES

1. Un temps d'accueil
2. Détente guidée
3. Respiration et un moment de chant, sans prérequis
4. Un geste de calme à refaire chez soi

Aussi en groupe de parole mensuel pour les familles.

Le programme détaillé de chaque intervention est disponible sur demande, ou à télécharger sur jeanchristophemartinez.fr/ateliers.

Parlons-en dix minutes

Pour voir ensemble ce qui conviendrait à vos équipes.

06 25 91 66 90

objectifs@jeanchristophemartinez.fr
jeanchristophemartinez.fr