

CONFÉRENCE NO 1

Gestion du stress et santé par la joie de vivre...et le rire !

Le contenu est inspiré du Best Seller de Line ***Le mieux-être par le rire. Réveiller son médecin intérieur.*** Cette conférence est profonde, *sérieuse* et stimule chacun à créer sa joie profonde au quotidien, et les rires s'y ajoutent spontanément.



Sujets potentiellement abordés et à ajuster selon vos besoins aussi

- La gestion du stress vs la joie de vivre
- Mieux vivre les changements
- Les nombreux bienfaits du rire sur la santé mentale et physique
- Dédramatiser les situations plus difficiles
- Renforcer le travail d'équipe et le sentiment d'appartenance
- Valoriser et soutenir l'être humain derrière le travailleur (ou le bénévole, etc.)
- Prévenir la fatigue, l'épuisement
- La gestion de la pensée, des émotions

- Les attitudes à succès
- Comment ajouter de la passion à notre travail et à notre vie personnelle
- Apprendre à s'amuser et augmenter notre vitalité
- La joie de vivre et le rire au quotidien, comment les entretenir
- Faire des choix de vie en fonction de nos passions et talents uniques
- Apprendre à se "déposer", se relaxer.
- Exemples très explicatifs, exercices pratiques pour intégrer le tout avec profondeur et agrément. Un réel voyage au coeur de soi !
- Et beaucoup plus !

Note: aucuns rires forcés et personne n'a à parler à l'avant, pas de nez de clown non plus. Line ne travaille vraiment pas ainsi, ce n'est pas du tout dans son approche. Le concept est profond, mature, expérimenté et hautement professionnel.

CONFÉRENCE NO 2

Prévenir l'épuisement professionnel

Gestion du stress, de la fatigue, prévention de la détresse psychologique, de la dépression

Un investissement en vous-même pour recharger vos batteries, protéger votre santé et retrouver le calme intérieur. Le contenu est inspiré du parcours de Line et de deux de ses six livres: *Renaître du passé* et *Les messages de l'ego*.



Sujets abordés :

- L'épuisement professionnel, le burnout, la dépression ; des états de plus en plus présents ...En reconnaître les déclencheurs et s'en sortir...
- Tout ça est souvent une accumulation qui dépasse le seul cadre du travail.
- Qui court ce risque ?
- Accepter ses limites et les respecter.
- Ce qui se passe dans le corps et l'esprit en ces moments, retrouver sa place en soi.

- Renouer avec le plaisir, la passion et le moment présent.
- Oui on s'en sort ! C'est grâce à cette pénible expérience qui fut très douloureuse pour moi, que je fais ce métier depuis 20 ans. Ce fut le déclencheur de beaucoup de prises de conscience pour renaître à une nouvelle vision de ma vie.
- Il y a des moyens pour s'en sortir et cette conférence vous guide avec un langage qui touche le coeur, dans le non jugement, l'accueil et beaucoup de douceur.
- Choisir de se donner un pouvoir sain sur sa vie.
- Peu importe notre costume professionnel, il y a un être derrière, qui a soif de bonheur et de quiétude, même sous les carapaces les plus dures en apparence.
- Vous êtes invité à vous brancher à l'essentiel pour que l'aspect professionnel devienne une source d'épanouissement et non une façon de perdre sa vie à la gagner au fil du temps en y laissant son énergie et sa santé.
- Rétablir une meilleure conscience du corps.
- Et beaucoup plus ! Le tout est toujours discuté et adapté en fonction de vos besoins.

•
Relaxer c'est un peu comme faire de l'ordre en soi. Pensons au fait que si on cherche un objet dans un appartement où tout est en désordre, il nous sera difficile de le trouver. Par contre, si on place toutes les choses sur des tablettes, bien rangées, on perdra beaucoup moins de temps et d'énergie à s'y retrouver. La relaxation c'est pareil. C'est faire de l'ordre en soi pour mieux se retrouver et mieux percevoir les

CONFÉRENCE NO 3

Entraide, plaisir et la communication efficace

Une solide conférence pour soutenir l'harmonie des équipes dans l'ensemble des milieux de travail, etc.



Sujets abordés :

- Le plaisir de s'entraider et de contribuer à un climat de travail agréable et épanouissant.
- Le respect de soi et des autres, un cadeau à se faire.
Valoriser la reconnaissance du meilleur de chacun
- Reconnaître nos différences pour améliorer la communication.
- Comment nos attitudes, nos traits de caractère émotions, nos humeurs influencent notre vie, nos relations, notre rendement.
- S'aider mutuellement au lieu d'être dans le contrôle, la critique (phénomène souvent non conscientisé). Devenir des collègues aidants...

- Apprendre à reconnaître les mécanismes de fonctionnement de notre ego.
- Accueillir les points de vue des autres.
- Devenir des semeurs de joie au travail.
- Le travail source de passion et d'épanouissement, mais dans la réalité est-ce le cas ?
- Le langage non verbal, une clef importante pour mieux se comprendre (les différences entre visuels, auditifs, kinesthésiques, rationnels, etc.).
-
- Le monde est changement. Alors si on résiste, nos tensions autant physiques que relationnelles risquent de persister.
- S'unir au lieu de se diviser, de là la force d'une équipe efficace et qui a du plaisir à collaborer ensemble.
- Mettre l'accent sur ce qui va bien pour mieux renforcer les points à améliorer, autant sur le plan personnel qu'au sein de l'équipe.
- L'importance de la joie de vivre au quotidien.
- Bref, une conférence remplie d'outils pour que chacun sente que sa place est importante dans le succès collectif, qu'il apprenne à mieux gérer ses réactions, le stress, tout en maximisant sa vitalité. Et beaucoup plus ! Le tout est toujours discuté et adapté en fonction de vos besoins.