



Geneviève offre maintenant ses formations au grand public!

Devenez votre propre coach personnel par le programme de formation

«Sortez du moule et changez votre vie! »

Que vous désiriez du nouveau dans votre carrière, améliorer une relation amoureuse existante ou rencontrer l'âme sœur, structurer et démarrer un projet, acheter une nouvelle maison, voyager et découvrir le monde, ce programme de formation est pour vous!

Découvrez vos rêves et osez les réaliser pour enfin vivre l'équilibre personnel et professionnel!

Par une approche utilisant les deux hémisphères de votre cerveau afin d'aligner vos actions avec votre potentiel créatif, vous accéderez à une panoplie d'outils qui vous permettront de vous propulser vers vos plus grands rêves afin de vivre une vie qui vous ressemble!

Ce programme de formation peut vous aider à :

- Faire la lumière sur ce qui pourrait bloquer l'accès à la réalisation de vos objectifs de vie;
- Comprendre vos mécanismes conscients et inconscients de création;
- Déterminer vos objectifs et vos rêves;
- Établir un plan d'action concret;
- Réaliser vos objectifs.

Le programme de formation « *Sortez du moule et changez votre vie!* » vous propose des outils afin de vivre l'harmonie dans votre corps, dans votre tête et avec votre cœur. Vous apprendrez à créer, ou recréer, votre vie en devenant l'acteur principal et en y définissant votre scénario.

3 fins de semaine de formation (30 heures)

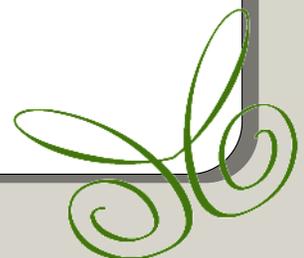
* Vous pouvez choisir de participer aux 3 fins de semaine ou d'assister à un seul des trois.

1. À quelle altitude vole votre attitude?

Dates : 18 (19:00 à 21:30)-19 (9:00 à 17:00) et 20 (9:00 à 13:00) novembre 2011

Éléments de contenu

- Qu'est-ce que l'attitude?
- Le parcours de l'attitude
- Le pouvoir de vos pensées pour l'atteinte de vos objectifs de vie et la réalisation de vos rêves
- Les attitudes gagnantes et perdantes
- Les lois de l'attitude
- Le filtre de perception
- Les attitudes à éviter
- Les attitudes à privilégier
- Concept de la communication non violente





2. Ma vie en équilibre

Dates : 17 (19:00 à 21:30)-18 (9:00 à 17:00) et 19 (9:00 à 13:00) février 2012

Éléments de contenu

- Notions des 5 sphères de vie
- Autoportrait de ma vie actuelle
- Le succès, selon moi...
- Portrait de vie désiré : mes objectifs et mes rêves
- Actions à entreprendre
- Gestion du temps et de mes priorités
- Gestion et prévention du stress : sources de stress et méthodes

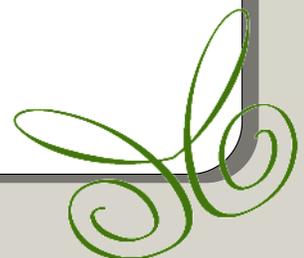
3. Mon programme santé

Dates : 18 (19:00 à 21:30)-19 (9:00 à 17:00) et 20 (9:00 à 13:00) mai 2012

Éléments de contenu

Introduction et définitions des composantes d'un programme santé

- Relations :
 - Définitions des relations saines et toxiques
 - Évaluation de sa relation a soi
 - Évaluation des relations aux autres
 - Comment j'entre en relation avec mon environnement extérieur (VAKO)
 - Les mécanismes de défense
- Alimentation et style de vie
 - Sommeil
 - Exercice
 - Mes habitudes alimentaires : guide alimentaire
- Plaisir : l'importance de la notion de plaisir pour notre santé physique et psychologique
- Méthodes de détente et de ressourcement





Geneviève
L A F L E U R . c o m

Activer la passion et stimuler la motivation dans votre vie!

Bio

Originaire des basses Laurentides, Geneviève Lafleur offre, depuis plus d'une dizaine d'années, des interventions axées vers l'action et la responsabilisation individuelle ayant aidé des milliers de personnes et d'entreprises à atteindre leurs objectifs personnels et collectifs. Par la vivacité de l'approche positive, elle encourage une gestion humaine des ressources et le développement du capital humain, pour favoriser la satisfaction dans toutes les sphères de vie.

Double diplômée de l'UQAM, en gestion de carrière et en gestion des ressources humaines, et appuyée par une solide expérience dans les domaines de la vente, le service à la clientèle, la gestion de personnel et de projets, son expertise lui permet de comprendre autant la réalité de l'employeur que celui de l'individu.

Geneviève a plus de 1000 représentations à son actif et saura développer une solution personnalisée pour atteindre les objectifs fixés. Pour une action préventive ou curative, elle vous aidera par un coaching personnel, ses formations et ses conférences en entreprise.

Parmi ses publications dans le domaine du coaching et développement personnel on peut trouver ces livres en vente libre :

- Quête du bonheur professionnel, Éd. Logiques
- Sortez du moule... et changez votre vie! Éd. La Semaine

Vous êtes invités à visiter le www.genevievelafleur.com afin d'avoir plus de détails sur la clientèle et les mandats, les différents services offerts, les témoignages de clients ainsi que les valeurs véhiculées et la mission.

Endroit : Centre l'Abreuvoir, 115 chemin Alarie, Huberdeau, Qc, J0T 1G0

« Dans la vibrante forêt laurentienne, niché au cœur d'une vallée verdoyante sillonnée de ruisseaux aux gazouillis enchanteurs, le site de 170 acres est protégé de montagnes puissantes aux parois escarpées qui semblent vous inviter, tel le chemin de la Vie, à les conquérir pour découvrir à leurs sommets une toute Puissance bienveillante. Les petits lacs privés, les nombreux sentiers jalonnant le domaine, l'air pur et le contact intime avec un environnement préservé contribuent à en faire un lieu de retraite dont la beauté sauvage incite au calme et à l'intériorisation. Un endroit invitant pour faire le vide et refaire le plein ! »

Tarifs : 500\$ + taxes, par fin de semaine. Reçus de formation.

Ce tarif inclus : formation, hébergement (2 nuits), repas, collations, cahier d'exercices et activités.

* **Rabais de 100\$** pour réservation avant le 28 octobre pour les inscriptions aux trois fins de semaine.

Informations et inscriptions : info@genevievelafleur.com ou par téléphone au 514.755.0250.

