



CONFERENCE
**Exemple dans le domaine
de l'équilibre**

EQUILIBRE & PERFORMANCE

*Les clés pour donner le
meilleur de soi-même et
tenir, dans la durée.*

Mars 2018

**C'EST L'ÉNERGIE DES FEMMES ET DES HOMMES
QUI FAIT MARCHER LES ENTREPRISES**

Les pieds sur terre

séminaires - coaching - conférences - événements

www.lpst.net



EXEMPLE DE CONFÉRENCE SUR MESURE

EQUILIBRE & PERFORMANCE

Quelles que soient nos responsabilités, nous devons tous, chaque jour, donner le meilleur de nous-mêmes et mobiliser notre énergie pour faire avancer nos projets, nos équipes, nos idées.

Comment se ressourcer facilement, canaliser ses efforts pour tenir dans la durée ? Comment apprendre à mieux s'écouter pour mieux s'entendre avec l'autre ? Comment décupler son potentiel ?

Cette conférence inspirante permettra de bénéficier de techniques pratiques et concrètes pour se ressourcer et décupler son énergie en s'appuyant sur 3 moteurs :

- la tête : gérer son mental, arrêter de s'en vouloir, conduire et atteindre ses objectifs, voir clair et prendre de la hauteur
- le cœur : bien gérer ses émotions en période difficile, trouver son équilibre, être bien avec soi pour être mieux avec l'autre, soigner ses relations
- le corps : avoir les bons réflexes, récupérer, se détendre pour mieux se ressourcer et partager son énergie.

Un sujet novateur et d'actualité pour permettre à tout à chacun de tenir le cap, dans la durée. un formidable levier pour redonner de la motivation et de l'énergie à vos équipes !



EXEMPLE DE CONFERENCE SUR MESURE

EQUILIBRE & PERFORMANCE

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

- Des techniques pour vous ressourcer facilement dans votre quotidien professionnel
- Vous détendre et vous relâcher, pour être plus performant
- Canaliser votre mental pour atteindre plus facilement vos objectifs
- Gérer vos émotions
- Comment tirer pleinement parti de vos atouts naturels

CE QUE VOUS ALLEZ EN TIRER

- Une meilleure gestion de vos équilibres personnels et professionnels
- Une meilleure connaissance de vous-même pour mieux rencontrer l'autre
- Passer de « je m'en veux » à « je veux »
- Décupler votre performance et votre efficacité
- Vous ressourcer et vivre un temps privilégié pour vous-même



EXEMPLE DE CONFERENCE SUR MESURE

EQUILIBRE & PERFORMANCE

3 EXEMPLES CONCRETS D'INTERVENTIONS SUR CE THÈME

1 – Conférence pour Bouygues Télécom Club des Femmes « Bouygues T'elles »

Tenir dans la durée

Mener plusieurs vies de front

300 invitées, Paris

2 – Conférence pour la Chambre de commerce et d'industrie (CCI)

Décupler son énergie

pour faire avancer son business

600 chefs d'entreprises présents, Epinal

3 – Conférence pour Make Up For Ever (LVMH)

Rayonner pour faire rayonner la marque

70 personnes force de vente ; convention au
Maroc