



# Offre de conférences

## Être heureux ça se décide!

Vous arrive-t-il de vous sentir démotivé, d'avoir l'impression que rien ne va comme prévu ou d'avoir de la difficulté à voir le bon côté des choses? Ce n'est pas toujours facile de changer son état d'esprit dans ces moments-là... Et si on vous disait qu'il est possible de choisir d'être heureux et ce, malgré les événements? Ça vous intrigue? Assister à cette conférence dans laquelle vous obtiendrez des outils concrets pour avoir le contrôle sur votre propre bonheur au quotidien.

## L'amour de soi avec un grand A

Vous vivez souvent des relations difficiles? Vous avez tendance à vous accrochez rapidement aux gens autour de vous? Vous vivez avec une peu du rejet? Ou encore, vous travailler fort pour plaire aux gens autour de vous, parfois même si ces gens sont peu importants pour vous? On nous parle souvent de comment aimer et respecter les autres mais qu'en est-il de s'aimer soi-même? De quoi est composé l'amour de soi et comment arriver à prendre soin de soi-même et de ses besoins?

## Reprenez le contrôle de votre anxiété

Le contexte actuel nous a fait perdre nos repères. L'imprévisibilité, la perte de contrôle ressentie et l'aspect nouveauté de la pandémie peut avoir fait apparaître ou accroître l'anxiété chez une majorité des gens. Tout cela peut nous amener à douter de notre capacité à faire face à un genre particulier de situation et à diminuer notre niveau de tolérance aux stressseurs de la vie quotidienne. Il est donc primordial de s'outiller pour mieux fonctionner. Nous aborderons, entre autres, avec vous, l'importance d'écouter votre « GPS » interne, les différents déclencheurs de l'anxiété ainsi que des outils à intégrer dans votre vie.

## **S'affirmer positivement**

Prendre soin de soi tout en prenant soin de nos relations c'est possible ? Bien sûr que oui! En autant que l'on sache reconnaître notre valeur, qu'on possède les outils pour s'affirmer et mettre nos limites avec respect et qu'on s'assure d'avoir des échanges gagnant/gagnant.

## **Bien vivre ses deuils pour faire place au changement**

Au cours de sa vie, l'être humain sera confronté à vivre des pertes et en l'occurrence, des changements souvent non désirés, c'est ce que nous appelons vivre un deuil. Que ce soit la perte d'un être cher ou différents événements de la vie par exemple : une séparation, la perte d'un emploi, la maladie, il nous faut trouver des moyens pour s'adapter au changement et retrouver nos repères, un nouveau sens à notre vie. C'est ce que nous verrons dans cette conférence