



Confiance et Réussite

MISSION
ENERGIE GAGNANTE

Pour l'excellence !

UN DÉFI À RELEVER ? UN OBJECTIF À ATTEINDRE !

Vous voulez évoluer. Vous êtes ambitieux.
Vous abordez dans votre vie un **nouveau tournant**, personnel ou professionnel, un concours, un événement sportif, une évolution de carrière, un changement familial.

Mais vous **gérez mal** votre **énergie** et votre **stress** : fatigue, insomnies, difficultés relationnelles.

Ce stress et cette fatigue peuvent faire obstacle à votre réussite.

ET SI VOUS REPRENIEZ LE CONTRÔLE ?

MAÎTRISER LE STRESS ET LA FATIGUE

Notre mission est de vous aider à retrouver :

- 1 pleine **énergie physique**
- 1 gestion des **pensées mentales** et du **stress**
- 1 meilleure **gestion** de **vos temps**

Développer votre plein potentiel en retrouvant **CONFIANCE ET RÉUSSITE**, c'est notre engagement !

VOUS ÊTES « UN » CORPS & ESPRIT POUR UNE UNION GAGNANTE !



Mon **approche est globale**, c'est là son originalité:
• le médecin considère votre corps sans envisager en quoi votre mental impacte votre santé,
• le psychologue analyse vos schémas mentaux sans prendre en compte la façon dont vous gérez votre corps.

Partir du corps et de ses signes visibles pour aller au mental et à son fonctionnement invisible.
Je vous aide à **unir et à relier** ces deux dimensions de votre personne.

**„Energie physique
Intelligence émotionnelle
Pour une réussite brillante „**

NOTRE MÉTHODE

„ ÉNERGÉTIQUE RÉUSSITE „

1 RETROUVER DE L'ÉNERGIE

- Redonner de l'importance au corps qui est souvent négligé.
- On oublie de bien manger, on dort mal et cela nuit à la productivité.
- Apprendre à respirer et bouger : La recharge d'énergie.

Ce module est focalisé sur les besoins vitaux pour retrouver de l'énergie

2 GÉRER LE STRESS

- Ce ne sont pas des recettes toutes faites.
- Chercher les véritables causes de ces situations d'angoisse.
- Mettre à jour certains mécanismes mentaux pénalisants.

Ce module est focalisé sur le retour à la sérénité

3 OPTIMISER LE TEMPS

- Le temps apparaît comme votre ennemi.
- Le temps vous manque pour atteindre sereinement votre objectif.
- Plus qu'une énième méthode de gestion du temps !

Ce module est focalisé sur la gestion de son temps pour en faire son ami

Hélène Bouchard
hbouchard@confianceetreussite.fr
06 64 21 42 37



www.confianceetreussite.fr