



Confiance et Réussite

TRAINING
ZÈBRES & PROFILS ATYPIQUES

Pour l'excellence !

HPI, HPE, TDAH, TSA, HYPERSENSIBLE, VOUS N'ÊTES PAS DES ÊTRES COMME LES AUTRES !

Vous êtes Haut Potentiel, avec des capacités de compréhension et d'intuition hors du commun.
Vous êtes très actif, leader, créatif, personne-ressource.
Vous êtes efficace, performant, d'une très grande rapidité.
Mais le **revers de la médaille vous impacte** : Hyperactivité conduisant au burn-out, hypersensibilité, relationnel difficile, stress, gros problème de sommeil.

ET SI, DE VOTRE DIFFERENCE, VOUS NE RETENIEZ QUE LE MEILLEUR ?

MAÎTRISER LE STRESS ET LA FATIGUE

Notre mission est de vous aider à retrouver :

- 1 tempo plus **adapté**
- 1 meilleure gestion des **émotions**
- Des relations **plus fluides** avec votre entourage

Développer votre potentiel en retrouvant
CONFIANCE ET REUSSITE, c'est notre engagement !

NOTRE INSPIRATION SOCRATE & PASCAL



Accoucheur ironique des esprits pour Socrate, inventeur tourmenté de la première machine à calculer pour Pascal, ces philosophes et savants de génie étaient regardés par leurs contemporains comme « **spéciaux** », voire « **gênants** ».

Leur mot d'ordre : „**Connais-toi toi-même**„ et agis au mieux en conséquence.

Vous connaître et tirer le meilleur de vous.
Exploiter vos différences pour « **faire la différence** » dans votre vie et dans votre métier.

Voilà notre accompagnement.

NOTRE MÉTHODE

„L'EXCELLENCE SANS LA SOUFFRANCE„

1 MAÎTRISER L'ENERGIE

- Canaliser le flot de pensées et l'hyperactivité.
- Réguler le sommeil, mieux manger.
- Apprendre à respirer et à bouger.

*Ce module permet d'utiliser
son énergie vitale sans s'épuiser.*

2 GÉRER LE STRESS

- Repérer les situations et déclencheurs du stress et les neutraliser.
- Mettre à jour certains mécanismes mentaux pénalisants, et réajuster sa pensée vers le positif.
- Améliorer l'image de soi pour se sentir légitime.
- Améliorer l'image de soi pour se sentir légitime.

3 AMÉLIORER LE RELATIONNEL

- Apprendre à mieux communiquer.
- Ni « victime » ni « bourreau », ou le triangle de Karpman revisité.
- Indépendance et collaboration active : **Mission possible.**

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



www.confianceetreussite.fr