

## RAPPEL - Atelier: Deviens maître de tes émotions!

*Le 19 octobre, 2016 - 18h00 à 21h00*

SÉANCE FACILITÉE EN FRANÇAIS

Offerte en partenariat avec la compagnie Coache



Tu t'es déjà posé ces questions :

- Pourquoi certaines personnes réagissent mieux au stress que d'autres ?
- Qu'est-ce qui fait que je me sens si craintive face à mon avenir ?
- Comment maîtriser la peur du rejet qui me hante chaque fois que je m'apprête à m'engager dans une nouvelle relation ou une nouvelle fonction?
- Que pourrais-je faire pour me sortir de cette énergie négative ET jouir d'une vie sereinement équilibrée et remplie de bonheur autant au niveau personnel que professionnel?

Si c'est ton cas, je te comprends bien, car j'ai également ressenti cette pression constante sur mes épaules, cette montagne devant moi qui m'amenait à croire que je n'allais pas m'en sortir de ci tôt!  
J'ai également vécu avec le sentiment de peur intense jusqu'à l'âge de 38 ans!

Heureusement, lorsque j'ai compris comment mon cerveau fonctionnait, tout à fait du sens pour moi. J'avais saisi comment déprogrammer mes patterns émotionnels qui me limitaient dans la vie et en reprogrammer d'autres qui me supportaient!

**EH OUI, TU AS LA CAPACITÉ À L'INTÉRIEUR DE TOI DE CONTRÔLER TON FLUX D'ÉMOTION!**

Heureusement, lorsque j'ai compris comment mon cerveau fonctionnait, tout à fait du sens pour moi. J'avais saisi comment déprogrammer mes patterns émotionnels qui me limitaient dans la vie et en reprogrammer d'autres qui me supportaient!

**EH OUI, TU AS LA CAPACITÉ À L'INTÉRIEUR DE TOI DE CONTRÔLER TON FLUX D'ÉMOTION!**

L'atelier "Deviens maître de tes émotions" t'explique et t'enseigne tout simplement comment passer rapidement d'un état de panique totale à un état de calme et par le fait même te permettre de jouir d'une plus grande sécurité et liberté intérieure.

#### OBJECTIFS :

- De comprendre d'où viennent tes émotions
- Pourquoi apprendre à maîtriser tes émotions
- De reconnaître le message de tes émotions
- D'appliquer LA stratégie de maîtrise des émotions



**19 octobre 2016**

**18h à 21h**

Canadian Institute for  
Conflict Resolution /  
223 Main Street  
Ottawa, Ontario K1S 1C1

#### À propos du coach - Nancy Lehoux

*À titre d'entrepreneure, conférencière, formatrice accréditée par emploi Québec, coach professionnelle. Maître PNL et consultante au niveau du modèle du comportement DICS, Nancy apporte un nouveau regard sur le fonctionnement de l'être humain. Elle accompagne ses clients vers une meilleure conscientisation d'eux-mêmes et leur donne des ressources tangibles pour les aider à atteindre de nouveaux sommets.*



Nos commanditaires :



Salle Normandin, Université Saint Paul  
223 rue main, Ottawa, ON

**NE MANQUEZ PAS VOTRE CHANCE!  
INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT**

**INSCRIPTION**

**Prix réduit (inscription avant le 23 sept.): 75\$ + taxes**

**Prix régulier (inscription par le 7 oct.): 90\$ + taxes**

