**Line Bolduc, conférencière et formatrice internationale et auteure**

Depuis 1995, Line Bolduc a prononcé au-delà de 2000 conférences et formations sur des thèmes touchant entre autres à l’équilibre de vie, à la communication, à la joie de vivre, à l’entraide au travail, à la réalisation de soi, à la prévention de l’épuisement professionnel et beaucoup plus, devant des dizaines de milliers de personnes.

****

Elle se retrouve dans la catégorie des grands conférenciers professionnels de la francophonie.

Dans ses conférences, elle ensoleille la vie des gens en touchant le cœur avec une chaleur humaine remarquable, des exemples et des outils concrets.

Son esprit de synthèse et son talent de communicatrice chevronnée rendent ses propos très faciles à intégrer.

Sa clientèle se compose autant d’employés et de directions d’entreprises, d’institutions financières, juridiques, des chambres de commerce, du milieu hospitalier (médecins, infirmières, personnel administratif et de soutien), des ministères et des organismes gouvernementaux tant au Canada qu’en Europe.

Initialement diplômée en diététique, Line Bolduc a cumulé avec les années de nombreuses formations en relation à la santé psychologique, émotionnelle et physique (intelligence émotionnelle, pensée positive, efficacité et respect de soi, etc.).

Elle est aussi maître praticienne en programmation neurolinguistique et elle a suivi des cours à École nationale de l’humour de Montréal, ce qui assure des prestations pleines de plaisir et d’entrain.

Line Bolduc est également l’auteure de 7 livres dont plusieurs sont des best-sellers.

Elle est formatrice agréée par la Commission des partenaires du marché du travail pour la Loi favorisant le développement et la reconnaissance des compétences de la main d’œuvre, aussi appelée Loi sur les compétences ou Loi du 1%.

**Pourquoi la conférencière Line Bolduc est-elle un excellent choix?**

Line Bolduc est reconnue pour son grand professionnalisme et ses aptitudes remarquables à communiquer des contenus aussi profonds qu’enjoués.

Elle est très appréciée pour sa simplicité, son rayonnement chaleureux et son charisme exceptionnel.

Auteure et conférencière internationale, elle dégage un dynamisme très apprécié des participants.

Elle sait créer un sentiment d’appartenance au sein d’un groupe et elle le fait d’une main de maitre pour le plus grand plaisir de tous.

Elle se distingue notamment par la justesse de ses propos, son authenticité, son aisance sur scène et la fluidité de sa communication.

C’est avec professionnalisme et humour qu’elle vous partagera des conférences qui iront droit au cœur!

Elle sait toucher les gens et aider chacun à mieux vivre sa vie professionnelle et personnelle.

Line Bolduc valorise l’efficacité et le rire, mais le rire qui fait réfléchir et qui ressource.

Elle apporte des outils concrets adaptés aux besoins des organisations d’aujourd’hui et s’adresse à l’être humain derrière le travailleur.

Son approche a un effet rassembleur.

Ce qu’elle enseigne, elle l’a expérimenté.

Elle a su transformer de grandes épreuves en tremplins de réussite.

Avec Line Bolduc dans votre organisation, le plaisir et les résultats seront au rendez-vous.

Vous vivrez avec elle une expérience revitalisante, différente, qui saura fortifier les liens de votre équipe!

De plus, les sujets de Line Bolduc sont aussi offerts sous forme de conférences ou formations en ligne

**Pour connaître ses disponibilités, ses tarifs ou pour obtenir des informations complémentaires, contactez-nous…**

**Sujets de conférences (et formations):**

[Gestion du stress et joie de vivre au travail](https://www.anima-conferences-formations.com/gestion-stress-line-bolduc)

[Prévenez l’épuisement professionnel et… personnel](https://www.anima-conferences-formations.com/epuisement-professionnel-personnel-line-bolduc)

[Santé et joie de vivre au travail !](https://www.anima-conferences-formations.com/sante-joie-de-vivre-rire-au-travail-line-bolduc)

[L’entraide et la communication au travail](https://www.anima-conferences-formations.com/entraide-communication-travail-line-bolduc)

[Autonomie personnelle et émotions au travail](https://www.anima-conferences-formations.com/autonomie-emotions-travail-line-bolduc)

[Bonheur, joie de vivre et bien-être au travail](https://www.anima-conferences-formations.com/bonheur-bien-etre-travail-line-bolduc)

[Les cinq sentiments qui nuisent au bonheur](https://www.anima-conferences-formations.com/paix-joie-travail-line-bolduc)

[Stimulez le succès, la collaboration et le sentiment d’appartenance au travail](https://www.anima-conferences-formations.com/succes-collaboration-sentiment-appartenance-travail)

[Les difficultés amoureuses chez les jeunes et leurs conséquences (conférence scolaire)](https://www.anima-conferences-formations.com/difficultes-amoureuses-conference-scolaire)

**Voici les 7 livres qu’elle a publiés:**

* Émotions, joie de vivre et autoguérison. La conscience au-delà des maux
* Le mieux-être par le rire. Réveiller son médecin intérieur
* Destination plaisir et mieux-être. Vitalité, travail heureux et poids santé
* Choisir l’abondance. Guide de la prospérité
* Les messages de l’ego. Paix, amour et joie, ici et maintenant
* Renaître du passé. Des larmes au rire
* Se libérer de la dépendance affective

**Accréditations**

* Numéro d’agrément en formation Emploi-Québec: 0050615
* Compte DIF (fournisseur du gouvernement du Canada)
* Établissement d’enseignement reconnu Revenu Québec

**Liste partielle de clients**

***Plusieurs clients ont demandé de nouvelles conférences de Line Bolduc année après année. Cette liste n’est qu’un aperçu des clients avec qui elle a eu le plaisir de travailler, car il y en a eu plus de 2000 à ce jour.***

**En milieu gouvernemental et paragouvernemental**

* Aéroport de Québec, service aérien gouvernemental
* Bureau du directeur général des élections (DGE)
* Bureau du coroner du Québec
* Cégeps : Carleton, Garneau, Limoilou, Matane, Thetford Mines
* Comité de Vie de Quartier du Vieux-Gatineau (CVQ VG)
* CSSS : Richelieu-Yamaska; des Aurores boréales (Abitibi); Kamouraska; Dorval-Lasalle-Lachine; des Sommets; Matane; Jardins-Roussillon
* CNESST (plusieurs bureaux)
* Direction générale des services de gestion stratégique du gouvernement du Québec
* Gouvernement du Nouveau-Brunswick (de nombreux ministères)
* Hôpitaux : Hôtel-Dieu Arthabaska, Hôtel-Dieu de Sorel, Hôpital Laval, de Magog, Hôpital Ste-Justine, Hôpital Louis-Hyppolite Lafontaine, Anna-Laberge, etc.
* MESS, Ministère Emploi, Solidarité sociale et famille, centre de recouvrement, service des pensions alimentaires
* Ministère de l’éducation
* Ministère de la sécurité publique
* Ministère des ressources naturelles et faune
* Ministère des transports (différents départements au Québec)
* Ministère du revenu, tour du Complexe Desjardins, Montréal
* Ministère de la justice
* Pêches et Océans Canada
* Regroupement des juges municipaux du Québec
* Revenu Québec
* SAAQ
* Service correctionnel du Canada
* Université du Québec en Outaouais
* Université du Québec en Abitibi Témiscamingue
* Université de l’Alberta, Campus St-Jean
* Université de Trois-Rivières (professeurs, personnel, cadres)
* Université Laval
* Villes: Contrecoeur, St-Rémi, St-Raymond, Québec, Baie-Comeau, etc.
* *Et beaucoup plus…*

**Autres organisations**

***En Europe:***

* CGPME en France: Confédération générale des petites et moyennes entreprises : des dizaines de chefs d’entreprises
* Ville de Château Gonthier en France: Des dizaines de chefs d’entreprises
* Axis Électronique : entreprise de haute technologie, région de Laval en Mayenne, France
* Congrès national d’Exclusif coiffure, plusieurs régions de la France

***Au Canada :***

* Abitibi Consolidated
* Agropur
* Alcan
* Association des directeurs municipaux du Québec
* Association des personnes handicapées physiques et sensorielles secteur Joliette (APHPSSJ)
* Association des propriétaires de machineries lourdes
* Association québécoise des tarificateurs-vie
* Banque du Canada
* Banque nationale du Canada
* Boulangerie Premières moissons
* Caisses Desjardins (des dizaines de caisses)
* Cascades
* Chambres de commerce : Manicouagan, Baie-Comeau, Mont-Joli, Ste-Adèle, Repentigny, Vallée du Richelieu
* Clarica
* CLD de Québec
* COMAQ, corporation des officiers municipaux
* Conseil Central des syndicats nationaux de l’Estrie – CSN
* Corporation de développement économique de la Nouvelle-Écosse
* CPE Premier Pas et PAPACUN de La Tuque
* Créatech
* CSD (Centrale des syndicats démocratiques)
* Épargne placement Québec
* Hewitt
* Hydro-Québec (différents départements)
* Investors
* Lumen
* Maîtres électriciens du Québec
* Nikken
* Ordre des CMA
* Promutuel
* Provigo, Loblaws
* Regroupement des hygiénistes dentaires francophones de l’Ontario
* Sociétés coopératives agricoles (Deschambault, Victoriaville, Drummondville, etc.)
* Société St-Jean-Baptiste, Centre-du-Québec
* Sogemec assurances
* Sun Life

**Quelques témoignages de satisfaction**

*Un des principaux commentaires entendus presque dans chacune des nombreuses conférences de Line Bolduc est : « L’intensité, la joie de vivre et la passion que Line dégage, nous inspirent tout autant que les outils concrets* qu’elle *nous partage ! » Voici plusieurs témoignages provenant de tous milieux (gouvernemental, universitaire, financier, corporatif, etc.):*

« Nous avons fait appel aux services de Line pour notre journée annuelle des présidentes régionales du Réseau des Femmes d’affaires du Québec et nous avons été vraiment motivées par ses propos rassembleurs. Bravo et un merci bien sincère de toute l’équipe. » *Ruth Vachon, Présidente-directrice générale, Réseau des femmes d’affaires du Québec inc.*

« L’activité a été très positive et les gens sont retournés au travail de bonne humeur et ils ont aussi continué de discuter du sujet durant l’après-midi. Nous avons eu un très bon nombre de participants et les personnes présentes ont pu réfléchir sur leur propre personne et ce dans le but de mieux comprendre les personnes qui les entourent. » *Chantal Carlos, Assistant-chef/Programme assurance qualité des laboratoires – CSSS Jardins Roussillon*

« Line s’est démarquée lors de sa conférence alors qu’elle présentait « Gestion du stress et santé par la joie de vivre et le rire » qui a suscité plusieurs commentaires positifs de la part de son auditoire. J’ai pu prendre part à l’un des exercices qu’elle a proposé et cela a déridé tout le monde. J’ai eu l’impression que la petite fille en moi faisait surface. » *Line Martin, Directrice, Salon des affaires, entreprises de services pour les entreprises et présidente LMG service à la clientèle*

« Encore merci pour la conférence d’hier, ce fût un plaisir de vous accueillir parmi nous ! Tous nos employés ont adoré la présentation. Ce fut une expérience agréable et enrichissante. Vous êtes dynamique et vivante. Sourires, rire et bonne humeur ressortent de la conférence. » *Josiane St-Jean, CRHA, Conseillère ressources humaines, Sysco*

« Un petit mot pour vous remercier de votre précieuse collaboration à mon émission portant sur l’épuisement au féminin. Je suis convaincu que l’authenticité de votre propos saura aider des milliers de personnes dans leur vie quotidienne. » *Guy Corneau, psychanalyste, Émission*En toute confidence*, Canal-Vie*

« Je tiens à vous remercier chaleureusement de votre participation au Colloque du Bureau du Coroner. Votre présentation, tant par sa qualité que sa pertinence, a grandement contribué au succès de ce colloque. Vos propos, démonstrations et réflexions continueront longtemps d’être utiles aux coroners. Encore une fois, merci. » *Maître Danielle Bellemare, Coroner en chef, Québec*

« Je n’ai eu que des WOW, FANTASTIQUE et EXCEPTIONNEL comme rétroaction suite à la prestation de 3 heures de Line Bolduc. Merci à toute l’équipe pour votre collaboration et votre participation active. VOUS TOUS avez fait de cette activité un succès. Merci également à Line de sa simplicité, de son dynamisme et d’avoir su répondre exactement à nos besoins de ressourcement. » *Richard Doiron, Directeur, CCNB – Edmundston*

« Les gens ont beaucoup apprécié et auraient aimé que ce soit encore plus long. Ils ont suggéré de répéter l’expérience. » *France Lafrenière, Agente de communication et affaires publiques, Caisse Desjardins Montcalm*

« Au nom de toute mon équipe, je tiens à te remercier de t’être déplacée lors de notre activité. Nous avons fort apprécié ta conférence. Grâce à toi, notre centre financier a atteint la première position au Canada. Nous attendions d’ailleurs la confirmation des résultats avant de t’écrire ce mot. Ce succès, nous le partageons avec toi car tu as été source d’inspiration pour nous tous. » *Luc Leclerc, A.V.C., B.SC., Directeur du centre financier, Clarica – Rimouski*

« Je tiens à te remercier sincèrement pour ta prestation. Dans un message livré simplement, tu as contribué à mettre la table pour cette journée clé de notre rencontre annuelle. Tu as su ramasser l’auditoire dès le début et ta conférence a favorisé le tissage du groupe. Merci d’avoir pavé la voie vers ce banquet mémorable. » *Annie-Claude Frigon, Conseillère à la qualité des actes infirmiers, Co-organisatrice Fête des soins infirmiers, Centre de santé et de services sociaux d’Arthabaska-et-de-l’Érable*

« Je prends quelques instants pour vous remercier pour votre conférence sur le rire lors de notre réunion de direction. Le mois de décembre est, pour notre direction, un mois très exigeant et nous avoir incité à s’amuser, à rire aux éclats et à nous défouler nous a permis de faire le plein d’énergie pour terminer l’année fiscale. Je vous remercie au nom de toutes les ressources et de la direction. » *Gilles Dessureault CMA, CA, Direction principale Centre de services comptables, Fédération des caisses Desjardins du Québec (FCDQ) – Lévis*

« Véritable succès de participation. Une journée du personnel professionnel réussie ! Plus de 200 personnes ont participé à cette journée consacrée au personnel professionnel administratif, sous le thème « Travail et plaisir ». La conférence de Mme Line Bolduc s’est avérée énergisante, remplie d’anecdotes cocasses, d’exercices stimulants et a été appréciée par une majorité de membres participants. Cette activité a donné lieu à des échanges agréables et a permis à plusieurs de recréer des liens. Plusieurs objectifs ont été atteints : valoriser l’être humain, apprendre à mieux se ressourcer soi-même, dédramatiser les situations difficiles, suggérer des outils concrets pour maximiser sa santé mentale et physique, faire le point avec soi-même, et ce, dans le rire et le plaisir. » *Johanne Richard, Bulletin information Vol.9 No 5, Université Laval, au sujet du colloque du personnel professionnel*

« Suite à la conférence de Madame Bolduc, voici les principaux commentaires reçus de la part des employés de la Caisse Populaire Mont-Rose-Saint-Michel: « Cette rencontre a été bénéfique pour chacun(e)s d’entre nous. Autant par l’animatrice (très humaine et quelle simplicité!) que par cette prise de conscience sur notre façon de voir les hauts et les bas de la vie. Pour plusieurs, le rire n’a peut-être pas la place qu’il mérite… Des trucs simples qui on un impact direct sur notre vie en général. Voir où sont les choses importantes de la vie, garder son cœur d’enfant et savoir s’amuser: voilà ce que je retiens de cette conférence.

Je vous remercie pour cette belle activité. J’ai vu dans les yeux de certains le petit garçon et la petite fille qui se cache au dedans d’eux durant l’activité spéciale de gestion du stress par le rire… Comme c’est bon de se sentir libre comme un enfant et de laisser notre spontanéité sortir sans retenue… Cela fait parti des moments magiques. Merci encore une fois pour cette belle rencontre, tous les employés ont adoré. » *Véronique Otis, B.A.A., Coordonnatrice centre d’assistance téléphonique, Caisse Desjardins Mont-Rose Saint-Michel*

« Une activité inoubliable, profonde et rafraîchissante et qui est à refaire. »*Chantal Turgeon, Université de Trois-Rivières / Conférence présentée devant plus de 250 professeurs et cadres*

« Je tiens à vous remercier sincèrement pour l’importante contribution que vous avez faite au Réseau canadien des entreprises d’entraînement (RCEE). En partageant généreusement votre expertise avec les intervenants présents à ce colloque vous avez sans aucun doute contribué à accroître leurs connaissances sur ces sujets en apportant de nouveaux outils pertinents, forts intéressants, actuels et sans doute des plus utiles dans leur vie personnelle et leur environnement professionnel. Votre entrain, votre sens de l’humour ont contribué grandement à faire en sorte que notre colloque soit un succès et se termine sur une note de bonne humeur. Voici quelques un des commentaires des participants: Excellent, proactif, à refaire, super énergisant, j’en veux 6 comme ça !, belle joie de vivre assurée, très très intéressant, ça fait du bien, outils pertinents… » *Marie Rubsteck, directrice générale, Réseau canadien des entreprises d’entraînement*

« La conférence que vous avez présentée pour les cadres de l’entreprise a été un vif succès. Vous avez amené chacun à réaliser la pertinence de son rôle au sein du mieux-être de l’équipe tout en stimulant fortement l’importance de faire place au rire et au plaisir au quotidien. Nous avons rit énormément tout au long de cette soirée. La pertinence et la simplicité des outils présentés vont assurément contribuer au mieux-être personnel et professionnel de chacun. Merci beaucoup. » *Michel Beaulieu, Abitibi Consolidated*

# Conférences

# Gestion du stress et joie de vivre au travail

# Très populaire

**Présentée depuis plus de 15 ans et toujours adaptée à la réalité actuelle, cette conférence (ou formation) présentée par la conférencière internationale, formatrice et auteur Line Bolduc vise à vous aider à mieux gérer le stress et soutenir votre joie de vivre et votre bien-être profond, au travail et sur le plan personnel.**

Cette conférence (ou formation) vous permettra aussi de valoriser l’importance du rire et du plaisir, de dédramatiser les situations difficiles et de renforcer efficacement les liens au sein de votre équipe.

Même l’aspect affectif sera pris en considération, car si vous ou une autre personne de votre organisation a des difficultés au niveau socio-affectif, l’impact se fait sentir au niveau professionnel et dans son état général.

Ces temps-ci, presque tout le monde vit du stress, de l’insécurité, de la fatigue, de l’anxiété, à différents degrés.

Un soutien est vital pour poursuivre vos activités personnelles et professionnelles.

Lors de cette conférence (ou formation) de Line Bolduc, vous pourrez vivre un ressourcement profond dans une atmosphère détendue, rafraichissante et remplie d’humour.

Line Bolduc est une professionnelle de haut niveau avec une expérience internationale de plus de 25 ans, dans le domaine de la formation en lien avec la réalisation de soi.

La formule présentée ici a été vécue avec grand succès par d’innombrables participants du monde des affaires, des milieux scolaires, des milieux de la santé, des milieux sociocommunautaires, etc., au Canada et en Europe.

Presque tous les clients de Line Bolduc disent que son approche est unique, qu’il n’y a pas d’autres offres aussi puissantes et rafraichissantes sur le marché francophone.

Vous y apprendrez comment déprogrammer ce qui nuit à votre bien-être et à vos relations interpersonnelles, tout en ayant du plaisir.

Vous vivrez assurément de bons moments, joyeux et profonds à la fois, et qui fait un bien immense!

Line Bolduc est une des conférencières les plus expérimentées sur le sujet du plaisir au travail.

Elle a eu le privilège de présenter près de 2500 conférences en 25 ans, d’écrire 7 livres et de paraître à la télévision, à la radio et dans les magazines avec d’innombrables témoignages percutants.

Le contenu favorisera grandement le bien-être personnel et professionnel, le plaisir, le rire et la joie de vivre.

Tout est vraiment pratico-pratique, simple, rafraichissant et concret.

Avant la crise actuelle, 2% de la population vivait des problèmes de santé mentale importants.

Maintenant, c’est 15% de la population selon le gouvernement du Québec.

Il est temps d’agir.

Cette présentation est idéale quand elle est offerte par l’employeur à l’ensemble de l’équipe.

Il est aussi possible de vous inscrire sur le plan individuel.

**Durée**: trois blocs de 2.5 heures ou un bloc de 7.5 heures ou en version condensée en 3 heures.

**Public-cible**: employés et / ou gestionnaires, en groupe ou en individuel.

#### [Contactez-nous](https://www.anima-conferences-formations.com/contact)**dès maintenant pour connaître les disponibilités, les tarifs ou pour obtenir des informations complémentaires.**

### ****Première partie de la conférence (ou formation)****

Vous aurez l’occasion de compléter différents exercices et de consulter certains articles théoriques pour identifier les aspects sur lesquels travailler, concernant votre propre personne et les autres.

Vous découvrirez les bases qui permettent de devenir pleinement conscient de ce qui se passe en vous, comment mieux réagir face aux aléas de votre vie personnelle et professionnelle, comment être plus attentif à vos états de stress, de vos sentiments d’inconfort ou au contraire, de bien-être.

Vous apprendrez comment observer ce qui se passe en vous-même, émotionnellement, mentalement, physiquement et quoi faire pour rester en harmonie.

Vous apprendrez comment conserver votre énergie.

Vous aurez l’occasion de réfléchir et d’acquérir des outils pour trouver un véritable sens à votre travail et à votre vie en général.

Vous apprendrez comment faire une différence au sein de votre équipe par une attitude adéquate et l’adoption de qualités humaines essentielles à notre monde moderne: l’humilité, l’écoute, la capacité à exprimer vos besoins, etc.

L’exercice sur la connaissance de soi sera vraiment révélateur pour vous et très amusant à la fois.

Vous pouvez même le refaire avec vos proches!

### ****Deuxième partie de la conférence (ou formation)****

Vous aurez l’occasion de faire des prises de conscience par le biais d’exercices supplémentaires.

Vous pourrez donc identifier les cinq principaux sentiments qui affectent votre bien-être personnel, professionnel, émotionnel et comment dénouer les limitations qui viennent avec.

Vous aurez donc l’opportunité de comprendre vos comportements au quotidien, ceux de vos collègues et de vos proches.

Vous identifierez des points de repère importants en lien avec la fatigue, l’épuisement.

Désormais, vous saurez donc quoi faire pour prendre soin de vous en ce sens.

Vous comprendrez l’importance d’alléger ce qui vous accable sur le plan émotionnel.

Vous saurez quoi faire pour rester en équilibre, ce qui n’est pas toujours facile.

Vous saurez comment optimiser la confiance, le respect et l’estime de soi, pour une prise en charge plus agréable de votre bien-être global.

De précieux outils vous seront proposés pour favoriser le soutien mutuel et l’entraide au travail et passer à travers des périodes plus difficiles.

On parlera aussi de l’importance de valoriser ce qui va déjà bien et de comment favoriser la joie et la santé physique, émotionnelle et mentale.

Vous pourrez faire une réflexion sur les tempéraments manipulateurs, contrôlants et comment composer avec, faire des ajustements et protéger votre énergie.

Vous pourrez identifier vos besoins dans les différents domaines de votre vie et y répondre au mieux (besoin de reconnaissance, besoin d’affection, besoin de s’exprimer, en lien avec votre travail, votre santé, etc.) et beaucoup plus.

### ****Troisième partie de la conférence (ou formation)****

Pendant la troisième partie de cette conférence (ou formation), puisque l’aspect affectif touche directement le bien-être des participants, vous comprendrez l’importance d’aimer sans vous perdre.

Cela signifie qu’il faut vous autoriser à penser à vous et vous permettre de créer une relation affective épanouissante.

Vous serez amené à discuter de la saine communication avec soi et avec les autres, car c’est une source de sérénité intérieure.

Vous explorerez certains éléments clés pour créer une relation heureuse, car 80% des gens ne sont pas pleinement heureux en amour.

C’est une source de stress qui se répercute sur l’efficacité au travail, la créativité, etc.

Différents exercices, réflexions viendront soutenir agréablement le tout.

**Les cinq sentiments qui nuisent au bonheur**

**Très populaire**

**Cette conférence de Line Bolduc est un véritable cadeau pour faciliter la communication avec soi et avec les autres.**

**L’ego est souvent perçu comme un ennemi à combattre, un acteur inconscient qui prend place en nous avec insistance.**

Vous saurez comment reconnaitre les pourquois derrière vos agissements et ceux des autres.

Servez-vous d’outils ultra efficaces pour relâcher ce qui crée des inconforts dans les équipes ou en soi-même.

Car cinq sentiments limitatifs nous maintiennent dans le rationnel et le superficiel.

Nous sommes alors portés à gaspiller beaucoup d’énergie inconsciemment.

Les mécanismes de défense associés feront en sorte qu’une personne pourra avoir besoin de contrôle, de se faire valoir, de paraître ou encore aura peur du jugement, n’osera pas prendre une juste place, se sentira dans la peur de déplaire ou pour d’autres, il y aura rigidité, hypersensibilité par exemple.

Les incompréhensions de tout ça créent de la confusion dans les communications.

Dans cette conférence, vous saurez exactement comment les identifier pour vous-même et les reconnaitre mutuellement pour vous entraider avec joie et efficacité.

La conférencière Line Bolduc amène chacun à réaliser où les fuites d’énergie peuvent se retrouver dans la vie quotidienne, autant sur le plan professionnel que personnel.

Elle présente cette conférence avec profondeur, dynamisme et humour pour que chacun la vive en tout confort.

Cette conférence est un trésor pour arriver à ressentir plus de sérénité, de solidité intérieure et à mieux comprendre nos propres comportements, ceux des autres, et éviter d’y donner une emprise malsaine.

Elle aide aussi à dédramatiser les situations plus difficiles: elle permet à chacun de reconnaître les attitudes qui nuisent à l’équilibre, aux résultats et même à la santé.

Reconnaître ce qui limite le bonheur et réaliser notre travail avec plénitude et enthousiasme, n’est-ce pas un désir légitime que nous portons tous?

**Contenu de la conférence (ou formation) :**

* Découvrir comment les mécanismes de défense et l’ego poussent à vouloir avoir raison, à avoir un besoin insatiable de se faire aimer et à se valoriser par l’extérieur de manière superficielle.
* Comment revenir à soi et se dégager de ces tensions.
* Protéger nos énergies, éviter les états de mal-être profonds.
* Mieux comprendre nos réactions avec soi et avec les autres, reconnaître les jeux de l’ego et les désamorcer.
* Comment faire naître le calme et la joie de vivre de façon durable en soi.
* Il est plus important d’être que de paraître : on doit apprendre à être heureux et à avoir du plaisir.
* Faites les exercices proposés pour avoir une compréhension précise de votre réalité et optimiser votre intelligence émotionnelle pour un bien-être profond.
* Comment observer nos comportements sans jugement afin de se libérer de réactions pénibles sur le plan émotionnel.
* Donner un peu moins de place au côté rationnel et un peu plus à l’intelligence émotionnelle.
* Protéger notre santé mentale et physique au quotidien.
* *Et beaucoup plus!*

***Le contenu est toujours adapté en fonction de vos besoins***

**Prévenez l’épuisement professionnel et… personnel**

**Dans le rythme effréné de notre quotidien, plus que jamais nous devons disposer d’outils simples et efficaces pour mieux gérer notre stress, réagir sainement aux situations et apprendre à nous détendre.**

Relaxer, se recentrer, c’est un peu comme faire de l’ordre en soi.

Pensons au fait que si l’on cherche un objet dans une maison désordonnée, il sera difficile de le trouver.

Par contre, si l’on place toutes les choses sur des tablettes, bien rangées, on perdra beaucoup moins de temps et d’énergie à s’y retrouver!

Le fait de «se poser», de prendre du recul, crée en nous un effet similaire et d’autant plus libérateur.

C’est faire de l’ordre en soi pour mieux se retrouver, pour percevoir plus facilement les solutions et surtout protéger la vitalité essentielle en nous.

Line Bolduc maîtrise sa matière à un haut niveau, car elle a vécu l’ensemble des contenus de ses conférences.

Elle a su transformer les événements et les expériences les plus difficiles en tremplins de réussite et d’épanouissement majeurs.

Cette conférencière de cœur sait transmettre de profonds messages de vie, de courage, d’espoir avec un charisme qui vous touchera avec sensibilité, tout en favorisant de profondes réflexions sur votre vie personnelle et professionnelle.

Sa qualité de communicatrice chevronnée, son art de capter l’auditoire avec une facilité déconcertante, son aisance sur scène, l’amènent à aborder de tels sujets avec humour, dynamisme et une grande simplicité.

Quand on parle de prévention de l’épuisement, il importe de savoir écouter les signaux du corps, d’être présent à nos émotions, à nos valeurs.

Ces dimensions sont incontournables pour la santé mentale et physique.

Chacun rêve de vibrer à une joie de vivre profonde, d’être en parfaite santé, de s’épanouir pleinement dans l’ensemble des domaines de sa vie, mais est-ce que les bases essentielles sont solides?

Le travail représente une grande partie de notre vie.

Alors aussi bien en faire une oasis de découverte de soi, au lieu de perdre sa vie à la gagner.

Il appartient à chacun de nous de se faire un immense cadeau, celui de se donner un pouvoir sain sur notre vie.

Oser se choisir, maximiser notre vitalité pour que ces attributs puissent rejaillir sur les autres.

**Sujets qui peuvent être abordés dans cette conférence (ou formation): le contenu est toujours adapté aux besoins spécifiques des participants et de votre organisation :**

* L’épuisement professionnel, le burn-out, la dépression: des états de plus en plus présents… En reconnaître les déclencheurs pour s’en sortir!
* Ces états négatifs sont souvent une accumulation qui dépasse le cadre initial du travail.
* Qui court ce risque?
* S’amuser à relâcher les tensions.
* Renouer avec le plaisir, la passion et le moment présent.
* Redéfinir ses priorités par respect pour soi
* Et beaucoup plus!

**Santé et joie de vivre au travail**

**Très populaire**

**Une prestation haut de gamme empreinte d’un dynamisme exceptionnel et qui offre des outils pour maximiser votre qualité de vie sur le plan personnel et professionnel!**

**Une approche empreinte de profondeur qui crée un impact significatif et qui saura rassembler!**

La conférencière Line Bolduc vous amène dans un univers porteur de solutions et de créativité.

Cette conférence ne fait pas que s’entendre, elle se vit intensément!

Certes les rires sont présents, mais les réflexions tout autant.

L’introspection et les idées nouvelles nourrissent le besoin d’équilibre et l’auto-responsabilisation de chacun.

Ainsi, cette conférence favorise le maintien d’une saine dynamique tant au niveau individuel que collectif.

La conférencière Line Bolduc amène les gens à donner au suivant, en créant un élan exceptionnel sur le plan de l’entraide et de l’ouverture à l’autre.

À la suite de cette conférence, les participants pourront partager plusieurs exercices auprès de leurs proches, même si la démarche est initialement faite au cœur de l’organisation.

Personne n’a à parler publiquement, jamais les rires ne sont forcés.

Au contraire, la conférencière vise à aider chacun à accéder à l’art de développer une joie durable au cœur de soi, à susciter une meilleure communication avec soi et les autres, à protéger sa vitalité et sa santé dans un monde qui accélère constamment.

Line Bolduc vous présente une approche humaine et chaleureuse qui a fait ses preuves même au niveau international.

Les exemples, les outils et les exercices présentés sauront grandement vous ressourcer.

Un moment inoubliable, percutant, vécu avec rire, intensité et profondeur!

**Sujets qui peuvent être abordés dans cette conférence (ou formation): le contenu est toujours adapté aux besoins spécifiques des participants et de votre organisation**

* Gestion du stress et joie de vivre
* Les bienfaits du rire sur la santé mentale et physique
* Sachez dédramatiser les situations plus difficiles
* La valorisation de soi
* Attitude, équilibre et sérénité
* Comment ajouter de la passion à notre travail et à notre vie personnelle?
* Comment soutenir l’efficacité et la vitalité?
* Un réel voyage au cœur de soi!

# L’entraide et la communication au travail

#### Deux sources fondamentales de bonheur et d’efficacité!

**Cette conférence est très populaire car elle présente une base incontournable pour créer l’excellence dans les équipes.**

On aura beau avoir les meilleurs diplômes, si la communication est problématique, l’ensemble du travail s’en trouvera affecté.

Car notre attitude a une influence aussi importante que nos connaissances.

La subtilité des mécanismes de communication peut créer une grande fluidité, une efficacité, une joie dans les relations interpersonnelles, que c’est toute l’équipe qui en bénéficie.

Voici quelques pistes qui sont proposées par la conférencière Line Bolduc pour dynamiser la communication et qui sont autant de gages de résultats:

* Oser dire comment on se sent dans chaque situation, avec justesse et respect;
* Reconnaître notre valeur hors de la dimension de l’ego, mais en toute fierté;
* Mieux comprendre nos réactions et celles des autres pour bien y réagir;
* Valoriser la reconnaissance mutuelle au lieu de la critique.

Mettre l’accent sur l’entraide, le plaisir de savoir qu’on fait la différence dans la vie de quelqu’un, y compris la sienne, n’est-ce pas vivifiant?

La joie de ressentir un profond sentiment d’accomplissement a tout autant d’importance!

Tout cela fait partie d’une saine communication avec soi-même et avec les autres.

Qu’est-ce qui fait que nous travaillons dans une organisation particulière et pas une autre?

C’est beaucoup à travers la dimension humaine, qui donne un grand sens au travail.

Nous ne sommes pas des travailleurs mais des êtres humains qui avancent dans leur vie professionnelle pour s’y réaliser pleinement.

Sans cette dimension, la performance risque de perdre son sens véritable.

D’où les risques d’épuisement, de démotivation et de désillusion.

Mettre en place l’entraide et une saine communication, c’est mettre en place des phares de bonheur pour toute l’équipe.

Avec humour et en apportant des stratégies simples et concrètes, cette conférence de Line Bolduc vous aidera à grandir ensemble en harmonie!

### ****Contenu de la conférence (ou formation):****

* Le plaisir de s’entraider et de contribuer à un climat de travail agréable et épanouissant.
* Valoriser la joie de vivre au quotidien.
* Le respect de soi et des autres : un cadeau à s’offrir!
* Reconnaître nos différences pour améliorer la communication.
* On parle peu des états intérieurs au travail, mais souvent ces réalités sont aussi des facteurs qui influencent nos attitudes, nos humeurs et notre rendement.
* S’aider mutuellement au lieu d’être dans le contrôle et la critique (un phénomène dont nous n’avons souvent pas conscience).
* Apprendre à reconnaître les mécanismes de fonctionnement de notre ego.
* Accueillir les points de vue des autres et oser partager les nôtres efficacement.
* Devenir des semeurs de joie au travail
* Le travail est une source de passion et d’épanouissement : est-ce bien le cas?
* Le langage non verbal, une clé importante pour mieux se comprendre (les différences entre visuels, auditifs, kinesthésiques, rationnels, etc.)
* Réaliser que l’attachement à nos habitudes et à nos croyances nous limite parfois à notre insu.
* S’unir au lieu de se diviser, de là la force d’une équipe efficace et qui a du plaisir à collaborer.
* Mettre l’accent sur ce qui va bien pour mieux renforcer les points à améliorer.
* Et beaucoup plus!

Bref, une conférence remplie d’outils pour que chacun sente que sa place est importante dans le succès collectif, qu’il apprenne à mieux gérer ses réactions, le stress, tout en maximisant sa vitalité!

Le contenu est toujours analysé et adapté en fonction de vos besoins.

**« L’activité a été très positive et les gens sont retournés au travail de bonne humeur et ils ont aussi continué de discuter du sujet durant l’après-midi. Nous avons eu un très bon nombre de participants et les personnes présentes ont pu réfléchir sur leur propre personne et ce dans le but de mieux comprendre les personnes qui les entourent. » – Chantal Carlos, Assistant-chef/Programme assurance qualité des laboratoires – CSSS Jardins Roussillon**

**Autonomie personnelle et émotions au travail**

**L’expression «dépendance» est bien connue et fait souvent référence aux situations amoureuses.**

**Mais quand on la présente sous l’angle positif de «l’autonomie affective», on se doit aussi d’en considérer les impacts sur les relations de travail, l’adaptabilité au changement, la communication et l’efficacité, entre autres.**

Qui que nous soyons, nous portons tous une charge émotionnelle plus ou moins dense.

Certaines sont positives, d’autres perturbent la communication avec soi et avec les autres et nuisent au bien-être en général.

Comme la conférencière Line Bolduc l’aborde dans son livre *Se libérer de la dépendance affective*, les réactions de chacun à ce qui a façonné ses croyances occasionnent parfois des conflits, de la vulnérabilité, des manques de confiance, un complexe de supériorité, de la timidité.

Pire encore, les différents problèmes affectifs se manifestent souvent par un besoin de contrôle, la déception, le sentiment de rejet, le besoin excessif de plaire, de se faire aimer au risque d’y perdre son authenticité, un sentiment de mal-être, de l’insécurité, un manque de confiance en soi, le besoin de plaire à tout prix, etc.

Le contexte est ainsi en place pour brimer la communication, favoriser les conflits, nuire à la motivation, augmenter la détresse psychologique, résister au changement, autant d’éléments qui rendent la vie très difficile et occasionnent des coûts importants aux organisations.

**Ces états peuvent même faire glisser vers l’évitement et des difficultés comme:**

* Un grand manque d’énergie: il devient ainsi difficile de se rendre au travail et de supporter ses journées.
* La difficulté à se concentrer sur ce qui pourtant vous passionne.
* Un inconfort dans les relations interpersonnelles, lors des réunions par exemple, la peur du jugement des autres, le renfermement sur soi.

Ce contexte risque de mener au burn-out et à la dépression, ce qui fut l’expérience personnelle de Line Bolduc il y a plus de 20 ans, l’une des raisons pour lesquelles elle connaît bien ce sujet et l’aborde avec autant de passion et d’exemples concrets.

Un milieu de travail est une société en soi et, tout comme dans une famille, l’ajustement entre les personnalités est perpétuel…

Comment s’y retrouver face à tous ces problèmes potentiels?

Comment développer les outils pour se dégager soi-même des émotions négatives envahissantes?

Cette conférence (ou formation) vous fournira des clés de permettront un sain épanouissement au travail.

La conférencière vous présentera des stratégies pour favoriser le respect de soi et de l’autre.

Elle vous permettra de comprendre comment une réaction émotionnelle se produit et, surtout, comment bien y réagir.

Elle vous aidera à comprendre des mécanismes psychologiques importants et à savoir comment écouter le besoin réel que l’autre tente d’exprimer au-delà de l’apparence.

Inutile de laisser le stress nous rendre malade, pas plus que la fuite, l’absentéisme ou le présentéisme ne pourront régler quoi que ce soit.

Moins on accorde d’importance à nos émotions, à nos réactions, plus on accumule, et plus l’anxiété et l’inconfort s’installent.

Nos attitudes, nos émotions, la dépendance, peu importe à quel degré elle se manifeste, nous informent sur des aspects importants de nous-mêmes qui ne demandent qu’à être éclairés.

Qui que l’on soit, dirigeant, journalier, employé de bureau, cadre, professionnel, le travail est une occasion de nous épanouir.

Aussi bien y trouver un sens porteur de bonheur et de passion afin d’y préserver notre vitalité tout en ayant la joie de collaborer à un milieu de vie agréable tout en stimulant le sentiment d’appartenance.

Voilà un aperçu de cette riche conférence de Line Bolduc.

Mais bien d’autres éléments peuvent s’y ajouter en fonction de votre réalité.

Le tout est toujours analysé et adapté en fonction de vos besoins.

# Bonheur, joie de vivre et bien-être au travail

# Très populaire

**Quels sont vos défis relativement au bien-être, à la joie de vivre et au bonheur au travail?**

**La conférencière, formatrice et auteure Line Bolduc se penche sur cette question depuis un quart de siècle.**

En tant que gestionnaire, votre organisation vit peut-être une pénurie de main-d’œuvre majeure et vous cherchez sans doute des solutions pour rester compétitif.

Vous constatez de plus en plus que la qualité des relations humaines devient un des éléments les plus importants en ce sens.

Vous avez possiblement de bonnes compétences en gestion, sur le plan technique ou autres.

Mais qu’en est-il de votre intelligence émotionnelle, de votre attitude, de votre façon d’aborder les gens, de vos manières de les revaloriser?

Les milieux de travail sont en pleine mouvance plus que jamais.

Il ne s’agit pas que de parler de bonheur et de bien-être au travail, mais de savoir comment faire pour être heureux au travail.

Au fil de ses 25 ans d’expérience au Canada et en Europe, Line Bolduc a pu constater à quel point il est important de considérer l’être humain derrière les travailleurs ou les travailleuses, et de créer une dynamique collective porteuse de joie de vivre, d’entregent et d’écoute.

Une équipe qui rit est davantage une équipe unie.

On ne parle pas ici d’humour noir ou de dérision, mais bien du plaisir à créer ensemble une dynamique rafraichissante.

Il existe divers moyens, simples, applicables sur le champ, qui ne coûtent rien ou très peu dans certains cas, et qui sont si efficaces.

Pendant longtemps, l’individu était évalué et considéré en fonction de son quotient intellectuel.

On est maintenant à l’ère de prioriser de plus en plus le quotient émotionnel.

C’est devenu aussi primordial que les compétences professionnelles.

Le savoir-faire n’est plus roi et maître dans nos organisations.

Le savoir-être doit prendre le relais pour permettre un maximum d’épanouissement.

Pourquoi travaillez-vous?

Pour un salaire, pour subir, pour vous épanouir?

Quel sens donnez-vous à votre travail?

Qu’est-ce qui vous fait du bien au travail?

Y a-t-il une importance suffisante qui est donnée à l’entraide et au plaisir?

Accordez-vous de l’importance au fait de vous intéresser sincèrement à ce que vivent vos collègues au-delà de leurs tâches professionnelles?

Y a-t-il une importance suffisante qui est donnée à la joie de mieux connaître les intérêts, les passions, les défis, les rêves de vos collègues?

Accordez-vous de l’importance à votre capacité de vous entraider avec encore plus de plaisir et de vous savoir apprécié pour qui vous êtes?

Est-ce que les gens dans votre milieu de travail auraient besoin de nouvelles clés pour cultiver encore plus le bien-être profond, la joie de vivre, le rire, le sentiment d’appartenance et de réalisation?

Cette conférence (ou formation) de Line Bolduc vous permettra de savoir encore plus comment exprimer vos talents et votre créativité, vous sentir énergisé, compris, écouté.

N’est-ce pas source de bonheur et de bien-être au travail tout ça?

C’est tout ça aussi l’intelligence émotionnelle.

C’est vivre dans la pleine conscience de soi et de notre environnement.

Ce n’est pas pour rien qu’on parle de plus en plus de leadership conscient, tant au sein de la direction que sur le plan personnel.

Nul ne pourra fermer les yeux sur cette nécessité de vivre le quotidien sous cette nouvelle ouverture à soi et aux autres.

Il en va autant pour votre propre bien-être que pour la durabilité de votre organisation.

Des résistances pourront être rencontrées selon les niveaux d’éducation des gens, les caractères plus rigides notamment.

C’est une nouvelle culture à installer pas à pas.

Que vous soyez propriétaire d’entreprise, gestionnaire, spécialiste en gestion des ressources humaines, employé, travailleur autonome, vous avez tous besoin de donner un sens à votre vie personnelle et professionnelle, au-delà de vos tâches respectives.

Rien de tel ne se fait sur le marché.

Line Bolduc vous présente un véritable «one woman show», énergique, qui s’allie avec expérience, sensibilité, leadership et profondeur.

### ****Sujets qui peuvent être abordés dans cette conférence (ou formation): le contenu est toujours adapté aux besoins spécifiques des participants et de votre organisation:****

* Comment faciliter une communication heureuse et efficace;
* Comment valoriser la place de chaque personne au sein de votre organisation;
* Comment s’intéresser davantage aux autres, au-delà de l’aspect professionnel;
* Comment créer des bases solides pour favoriser une cohésion d’équipe inspirante, où les gens ont le goût de s’investir;
* Comment créer une synergie d’équipe basée sur la collaboration, l’entraide et la joie de vivre;
* Comment mieux gérer votre stress et votre attitude qui affectent parfois la communication;
* Comment favoriser la complicité, l’écoute, l’entraide, le plaisir au quotidien par différents moyens simples, amusants et efficaces;
* Les cinq sentiments qui nuisent au bonheur et au bien-être global;
* Différents exercices ludiques, profonds, autoévaluations personnelles percutantes en lien avec différentes perceptions de soi.

# Stimulez le succès, la collaboration et le sentiment d’appartenance au travail

#### **Parce que la réussite, ce n’est pas qu’une question de chiffres!**

**Cette conférence (ou formation) de Line** Bolduc, **conférencière, formatrice et auteure, amène à réfléchir sur la notion de réussite, que ce soit au niveau du sentiment de réalisation, du travail, de la vente, des affaires, etc., et cela peu importe le type de professions ou le métier des participants.**

L’organisation d’aujourd’hui est arrivée à une étape où elle ne peut plus ignorer le lien entre l’épanouissement personnel de ses employés, son fonctionnement efficace, et sa rentabilité.

Certes, il est essentiel de prospérer financièrement, d’être productif avec ses produits et ses services, mais qu’est-ce qui génère ce succès?

En termes de succès, d’avancement de l’organisation, il existe davantage que l’aspect rationnel et mathématique.

La réussite peut se façonner à travers l’entraide, la saine communication, mais elle est également reliée à l’état de bien-être et à l’application de certains principes propres au succès.

De grands auteurs comme Napoléon Hill, Wayne Dyer, Echkart Tolle, par exemple, ont été reconnus à travers le monde pour cette ouverture à propulser chacun vers la réussite, l’équilibre de vie, l’excellence et la santé, entre autres.

Depuis 1995, inspirée par ces grands personnages, la conférencière Line Bolduc partage avec passion des outils d’optimisation du bien-être et de la réussite qui présentent une approche globale de l’épanouissement professionnel et personnel.

Vous êtes-vous déjà demandé comment vous seriez, si vous connaissiez déjà tout le succès souhaité, le sentiment de pleine réalisation?

En ce moment même, y a-t-il un sentiment de gratitude pour ce qui est déjà présent dans votre vie?

Est-ce que l’ajout de certaines ressources aiderait à créer un nouvel élan?

Si vous connaissiez tout le succès désiré, accompagné de la santé et du bonheur, comment cela se traduirait-il au niveau de:

* Votre état d’esprit;
* Votre état émotionnel;
* Votre apparence physique;
* Votre emploi du temps;
* Vos loisirs;
* Le genre de relations que vous auriez;
* Votre façon de gérer (le budget, etc.)?

Si vous observez objectivement votre environnement professionnel, selon vous, est-ce que les gens sont davantage dans le plaisir et la passion ou dans la soumission et la frustration, ou encore dans l’obligation (le fameux «il faut»…)?

Bien sûr, la rémunération est un facteur de motivation important, mais il n’est pas le seul, on le sait.

Le salaire, aussi intéressant soit-il, n’est pas pour autant un symbole absolu de succès.

Mais comment se déployer avec satisfaction et pleine réussite peu importe notre métier?

Comment sentir qu’on fait une différence dans la vie des autres, y compris la sienne?

La réussite exemplaire ne vient pas spontanément à chacun, pas plus que le leadership ne peut convenir à tous.

Mais est-ce que chacun peut en arriver à vibrer à un heureux sentiment d’accomplissement dans ce qu’il fait?

Là est la question véritable.

Être heureux au travail stimule la réussite matérielle, relationnelle.

L’aspect émotionnel devient plus stable, ce qui protège aussi la santé physique et psychologique.

On peut dire que nous n’arrêtons pas de nous amuser en vieillissant: nous vieillissons lorsque nous arrêtons de nous amuser!

C’est dans cette optique que s’inscrit cette conférence de Line Bolduc.

Cette conférence est une des plus pertinentes en ce temps de grande transformation sociale.

### ****Voici un exemple des sujets qui pourront être abordés selon la durée d’intervention que vous choisirez, en conférence (45 à 120 minutes) ou en formation (3 à 6 heures):****

* La prospérité, la réussite globale, c’est d’abord un état d’esprit.
* Le meilleur produit, c’est vous-même!
* L’art de préciser votre vision et de la ressentir.
* L’impact de l’humeur et de la joie sur votre réussite.
* L’attitude est-elle plus importante que les diplômes?
* Les grands principes psychologiques de la prospérité.
* L’importance de mettre en valeur vos talents uniques et vos aptitudes.
* Avez-vous la passion de votre travail au quotidien ? Comment la créer?
* Savoir se valoriser, être satisfait de soi et épanoui, ce n’est pas de l’orgueil…
* Est-ce que votre travail est source de compensation pour fuir un certain mal-être, une pure routine ou, au contraire, est-ce un tremplin de bonheur renouvelé chaque jour?
* En devenant un patron heureux et motivant ou un employé heureux et motivé, c’est toute la dynamique et la réussite de l’organisation qui évolue favorablement.
* Orienter toute l’équipe vers un but commun qui permet une vision plus claire des objectifs personnels.

Notez que le contenu est toujours adapté à vos besoins. Il pourra donc varier si la conférence est donnée dans une entreprise dont les employés sont des journaliers chez lesquels on veut créer une attitude de gagnants et stimuler le sentiment d’appartenance, par exemple, ou si l’on se retrouve avec des vendeurs, ou une équipe au service à la clientèle, etc.

Un leader efficace a une tendance naturelle à motiver ses collaborateurs, à les apprécier, les guider.

Il connaît et enseigne l’art de stimuler ce qui fait bouger l’élan de l’intérieur.

Un employé heureux saura créer un effet d’entrainement positif dans l’équipe.

Les effets négatifs d’un manque de joie, de reconnaissance, de soutien, de compréhension, de communication et de trucs concrets pour se réaliser pleinement au travail peuvent affecter la santé, la réussite de l’individu et celle de toute l’organisation.

Plus on apprend à se créer joie et bonheur dans ce qu’on fait, plus les autres ont envie de collaborer avec nous.

Si on attend que les autres changent, ne perdons-nous pas temps et argent dans un contexte ou le capital humain est si capital?

**Les difficultés amoureuses et leurs conséquences, conférence scolaire ou pour tout autre public**

**Dans cette conférence offerte spécialement aux écoles,** LineBolduc**parle de l’importance des relations amoureuses dans cette période charnière qu’est l’adolescence, mais aussi des dangers et des difficultés qui y sont associés.**

La conférencière a longtemps vécu elle-même de l’intimidation pendant son passage à l’école secondaire et bien des déceptions sur le plan affectif avant d’en arriver à vivre heureuse et en harmonie dans ses relations.

Comme tant de jeunes, elle aussi a manqué de repères à l’adolescence pour valoriser le respect et l’estime de soi.

Chez les adolescents, l’intimidation, le besoin de plaire, le manque de repères sur le plan affectif, les non-dits et l’incompréhension de leurs émotions causent des peines d’amour souffrantes qui peuvent avoir de douloureuses conséquences.

Certains ont des pensées suicidaires et d’autres vont jusqu’à commettre l’irréparable.

**Line Bolduc** sait qu’il existe des lacunes dans l’éducation émotionnelle et relationnelle, et c’est une passion pour elle de transmettre son expérience sur ces sujets.

Les jeunes ne savent pas toujours quels sont les bons critères dans le choix d’une compagne ou d’un compagnon amoureux.

La violence psychologique ou physique, le contrôle, la manipulation, le chantage émotionnel, ses propres sentiments mal compris, tous ces facteurs causent de grandes souffrances. Il est donc important d’outiller les jeunes pour les aider à prévenir ces difficultés.

**Dans cette conférence, les jeunes pourront:**

* Savoir pourquoi autant de personnes s’amourachent de gens qui les malmènent, et que faire…
* Savoir reconnaître les comportements manipulateurs et s’en protéger.
* Percevoir la nécessité de prévenir et de contrer l’intimidation.
* Conscientiser l’importance d’apprendre à se protéger et à grandir en harmonie.
* Réaliser qu’il est temps de parler ouvertement d’amour, de confiance en soi, de valorisation de soi et de relations saines.
* Comment prévenir les relations toxiques.
* Mieux s’auto-responsabiliser par rapport à l’autonomie affective et la saine communication avec soi et avec les autres.
* Faire place à l’importance de dire non, de se respecter et de se faire respecter.
* Éviter de rester dans le silence avec sa souffrance.

Conscientiser l’importance de la mise en place d’une bonne estime de soi.

Productions Hugues Pomerleau inc

**Agence d’artistes et organisateur d’événements**



1334, Avenue Taniata, Lévis, QC, G6Z 2L2

418-686-5162 Québec

514-954-9300 Montréal

*courriel :* soumission@huguespomerleau.com