

# Conférences, ateliers & formations

THE  
PROFIT  
Club

## Santé et bien-être physique et psychologique

- Stratégies pour établir des routines efficaces et respecter un mode de vie sain qui favorise la santé mentale
- S'adapter au télétravail: motivation, hygiène mentale, incertitudes, temps pour soi, moral
- Habitudes de télétravail saines et positives
- Équilibre (télé)travail-vie personnelle
- Comprendre et améliorer les schémas de pensées
- Ergonomie de (télé)travail : Moyens efficaces et abordables pour améliorer l'ergonomie de votre poste de travail, votre posture et confort
- La santé mentale au travail: l'importance de briser la stigmatisation et d'en parler
- Motivation, attitude et posture mentale
- Résilience émotionnelle, physique et mentale
- Optimiser votre santé pour booster votre énergie et vos performances
- Faire face aux changements, incertitudes et adversités de la vie avec confiance et sérénité
- Les ingrédients d'une bonne santé psychologique
- Apprendre à mieux faire face aux situations stressantes ou difficiles: adopter une attitude plus rationnelle et moins émotionnelle
- Outils pratiques pour comprendre et surmonter l'anxiété, les inquiétudes et le stress
- Relations harmonieuses au travail et à la maison (famille, couple, enfants, etc.)
- Techniques de respiration et d'auto-massage
- Développer de meilleures habitudes alimentaires pour la vitalité, l'énergie et les performances cognitives
- Découvrir le pouvoir et les bienfaits des aliments; Stratégies nutritionnelles pour les professionnels occupés
- Santé mentale: outils de détection, aider un collègue dans le besoin, dialogue ouvert, etc.
- Prendre sa santé physique en charge et contrer les effets néfastes de l'isolement
- Solitude et isolement
- Santé et sécurité; Fatigue, dépression, épuisement professionnel, douleurs, inconforts
- Atteindre un équilibre dans tous les différentes sphères de notre vie
- Développer l'estime de soi
- Mieux gérer les émotions et les pensées pour plus de confiance et sérénité
- Pleine conscience au travail et méditation pleine conscience
- Intelligence émotionnelle, conscience et maîtrise de soi, empathie, stabilité émotionnelle
- Qualité de vie et satisfaction au travail

Et bien plus! Contactez-nous pour une rencontre exploratoire!



450.275.4829 / 1.833.883.2244



info@theprofitclub.ca



# Conférences, ateliers & formations

THE  
PROFIT  
Club

## Capital humain - Développement & épanouissement professionnel et personnel

- Organisation; Gestion du temps et des priorités
- Stimuler la motivation au travail
- Reconnaissance/appréciation des employés
- Gérer les personnalités, les clients et/ou des situations difficiles
- Réunions efficaces: Participation active aux réunions; Préparer et animer une réunion
- Perfectionnisme : sain vs malsain
- Développer ses compétences en communication (écoute active, langage corporel, etc.) ; Communication dans un contexte de télétravail
- L'argent, source de bien-être... et de stress!
- Rétroaction constructive
- Vendre et présenter à différents types de personnalités
- Développer et apprendre le leadership
- Bâtir une équipe performante
- Développer son intelligence émotionnelle
- Vente et négociation
- Délégation de tâches
- Surmonter les défis et les obstacles
- Team building; Confiance et collaboration au sein de l'équipe; Dynamiques d'équipe; Travail d'équipe
- Comprendre et surmonter l'anxiété de performance
- Mind mapping (Organisation des idées)
- Service client; Relation client; Fidélisation
- Résolution et gestion de conflits
- Stimuler sa mémoire
- Se présenter et présenter ses projets pour optimiser ses chances de succès
- Gestion du changement
- Leadership inclusif
- Intégrer la pleine conscience en affaires
- Comprendre comment vous opérez et identifiez les domaines à améliorer
- Engagement/implication des employés
- Identifier ses propres barrières et limites
- L'art de s'exprimer et de capter l'attention; Prise de parole en public
- Adapter les pratiques de gestion en télétravail/gestion à distance
- Diversité et inclusion

*Et bien plus! Contactez-nous pour une rencontre exploratoire!*



450.275.4829 / 1.833.883.2244



info@theprofitclub.ca