



SCSM
Séminaires et Conférences
STEPHANIE MILOT INC.

CONFÉRENCE

Changez d'état d'esprit
Pour mieux vivre avec le STRESS



La conférence sera animée par l'ultime spécialiste du rendement humain, auteure de 2 livres à SUCCÈS conférencière de renom, chroniqueuse à la télévision et à la radio.

STÉPHANIE MILOT B.Sc. Psyt.

www.stephaniemilot.com



Dans cette conférence, vous découvrirez:

- Qu'il est possible de lutter contre le stress, en donnant un sens à votre travail
- Que vous avez le pouvoir de changer votre état d'esprit et d'améliorer votre vie
- L'importance de remettre du plaisir dans votre quotidien
 - Les pouvoirs insoupçonnés de la reconnaissance
 - La magie de changer sa perception et son focus



Saviez-vous que les études cliniques suggèrent que 60 à 75% de toutes les consultations chez le médecin sont motivées avant tout par le stress? Il est évident que nous sommes de plus en plus confrontés à vivre du stress dans notre vie professionnelle et personnelle. Évidemment, qui dit stress accru, dit augmentation des cas d'épuisement professionnel. Il est toutefois possible de se doter d'outils à la fois simples et concrets pour se sortir de ce tourbillon qui fait que plusieurs d'entre nous sont au bord du gouffre.

Par le biais de l'humour et avec une bonne dose de réalisme, venez apprendre à
« **Changer d'état d'esprit, pour mieux vivre avec le stress** »

Tél.: (450) 978-2725 Cell: (514) 573-3525
Courriel : info@stephaniemilot.com