



**CENTRE
QUÉBÉCOIS
DE PNL**

*Révélateur
de potentiels*

Gestion du stress

Objectif : *Savoir bien gérer son stress pour être efficace sans s'épuiser*

- ⇒ Connaître les facteurs de stress : évitables, inévitables et qu'on entretient
- ⇒ Définir son profil de stress pour repérer ses déclencheurs négatifs et positifs
- ⇒ Pouvoir transformer la pression en énergie positive et créatrice
- ⇒ Modifier ses représentations mentales et mobiliser ses ressources pour être plus serein
- ⇒ Intégrer les meilleures stratégies pour gérer le stress

Formats disponibles: Conférence, 1-3 journée(s) de formation, en salle



**CENTRE
QUÉBÉCOIS
DE PNL**

*Révéléateur
de potentiels*

VOTRE FORMATEUR



GUILLAUME LEROUTIER

Guillaume dirige le CQPNL avec cœur et rigueur de façon à déployer tout le potentiel de l'entreprise aussi bien sur le plan local qu'international. Diplômé en anthropologie (Université Laval, Québec), coach personnel et corporatif depuis 1997, Enseignant en PNL depuis 2005, il est également membre régulier de l'Ordre des Conseillers en Ressources Humaines Agréés du Québec (CRHA).

En tant que coach et formateur, il est intervenu pour des organisations telles que Desjardins, Louisiana Pacific, Munich RE, Hydro-Québec, la Ville de Québec, le Ministère de la Santé et des Services Sociaux ou la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys.

Guillaume est un homme engagé envers le développement et la bonne connaissance du coaching et de la PNL et travaille particulièrement au niveau de leurs applications concrètes aussi bien dans la vie personnelle que professionnelle. Il est un révélateur de potentiels dont la vision est de contribuer à construire un monde où les individus s'engagent envers leur évolution personnelle et développent la conscience et la maturité nécessaires pour s'épanouir individuellement et collectivement.