

Coaching Mental Julie Habart

Bien-être
&
Développement du talent

OFFRE DE SERVICES

ACTIVITÉS ET FORMATIONS

DISPONIBLES



Accéder au cœur de soi-même
Donner vie à son plein potentiel

En session individuelle ou en groupe

Quel est le sens de la démarche ?

La vie est synonyme de changements, de prises de conscience, de défis, de défaites et de réussites. Par choix volontaire ou décision extérieure, **nous devons sans cesse évoluer ou nous adapter.**

Le travail sur le mental permet un accès rapide au plein potentiel de ressources qui se cache au cœur de chacun.

C'est ouvrir la porte de tous les possibles, c'est découvrir la force de son inconscient, et accéder à un monde de capacités et de connaissances de soi.

En séance individuelle

Développement personnel :

- Confiance et affirmation de soi
- Détente et relaxation
- Gestion des émotions / humeurs
- Modification des habitudes et comportements
- Motivation et atteinte d'objectifs

Amélioration de la qualité de vie :

- Travail sur le sommeil et les rêves
- Tics nerveux et gestion du stress
- Difficultés alimentaires
- Tabagisme
- Amélioration des réflexes

Pour les sportifs, artistes ou performers :

- Préparation mentale
- Amélioration du mouvement, de l'équilibre et du timing
- Préparation aux événements

Développement du potentiel :

- Prise de parole en public
- Bien-être au travail
- Capacité à gérer les conflits
- Développement du leadership
- Capacité à gérer le temps, les retards et les deadlines
- S'établir et suivre des priorités
- Développement de la concentration
- Accélération de l'apprentissage

En formation (Avril 2015)

Atelier de développement de la confiance en soi – 1 journée

Découvrir et faire grandir le leader en soi – 1 journée

Atelier de gestion du changement (conférence ou atelier d'1/2 journée)

Apprendre à gérer les émotions au quotidien (conférence ou atelier d'1/2 journée)

Développer ses facultés de communication : comprendre les secrets du langage
(conférence ou atelier d'1/2 journée)

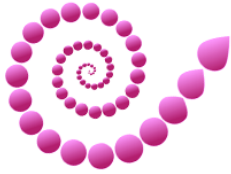
Formation Reiki, niveau 1 et 2 – 2 journées par niveau

Formation auto-hypnose – 2 journées

Groupe de 2 à 8 personnes. Le travail en coaching mental est dans l'esprit et dans le corps : tous les ateliers inclus des volets théoriques et pratiques.

Les mises en pratique d'ateliers d'une journée peuvent se faire avec l'aide de chevaux ou par des jeux vocaux sur le poser de la voix et sur la respiration.

A propos



Julie Habart

Hypno-coaching

514-531-7487

www.juliehabart.com
ecrire@juliehabart.com

Coach mental
Coaching par l'hypnose
Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique
Formatrice en Reiki Usui

Mon parcours est le fruit de projets et de rencontres.

Visant initialement une carrière dans le monde de l'entreprise et de la gestion, j'ai bâti mon expérience au contact des nombreuses équipes que j'ai eu le plaisir de gérer.

Très rapidement, l'évidence fut là : la réussite de toute entreprise, de tout projet, est d'abord la réussite d'une équipe. Une équipe qui réussit se sont des individus qui ont su s'épanouir et donner le meilleur d'eux-mêmes pour relever un défi.

Mais alors.. Comment se développer, se transformer, se dépasser ?

C'est cette question qui m'anime depuis près de 10 ans.

Formée en Europe et au Canada, je suis spécialisée dans l'épanouissement personnel et professionnel. Je travaille quotidiennement dans les milieux de l'entreprise et du sport pour accompagner, soutenir et développer le potentiel humain qui se cache au cœur de chacun.

Cursus et certifications

Dans le domaine de l'entreprise :

- Maîtrise en Marketing et Communication : Institut d'Administration des Entreprises, Lille, France
- Coach et Scrum-master en développement d'équipe Agile : Montréal

Dans le domaine du développement personnel :

- Hypnologue : Psychee-inc, France / ARCHE, France / CQPNL, Montréal
- Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique : CQPNL, Montréal