

LA CONFIANCE POUR STIMULER LA PERFORMANCE ET S'ÉPANOUIR DANS LE *Changement*

CONFÉRENCES

ATELIERS

COACHING

« Nathalie m'a appris comment
changer ma perspective vis-à-vis
un obstacle majeur, ce qui pourra
potentiellement générer des
MILLIONS DE DOLLARS
en revenus. »

Greg Schinkel
Président
Unique Training Development

Nathalie

PLAMONDON-THOMAS CSP®
EXPERTE EN CONFIANCE
Conférencière Professionnelle Certifiée CSP®
Coach de Confiance la plus Inspirante en Amérique du Nord en 2023
Autrice de 12 Bestsellers internationaux
Conférencière Canadienne de l'Année 2021

L'ACADÉMIE
par la
Pensée
**THINK
Yourself®**



2023 :

Coach de Confiance
la plus Inspirante
en Amérique
du Nord

THINK
Yourself®
L'ACADÉMIE
par la
Pensée



LA CONFIANCE POUR STIMULER LA PERFORMANCE ET S'ÉPANOUIR DANS LE *Changement*

Les membres de notre équipe ont parfois besoin de plus de confiance dans leur rôle, dans leurs projets ou dans les systèmes utilisés (au lieu de douter, d'abandonner ou de renvoyer la balle à quelqu'un d'autre).

Notre secteur est confronté à des changements et nous devons accroître la résilience des membres de l'équipe, réduire leur résistance à ces changements et changer leur mentalité afin de considérer le changement comme une opportunité au lieu de ressentir de l'impuissance.

Les membres de notre équipe ne donnent pas toujours leur 100%. Nous devons les doter de stratégies leur permettant d'être à leur meilleur, de réduire la négligence et d'accroître la redevabilité.

Les membres de notre équipe font face à du stress et jonglent avec plusieurs défis à la fois, tout en devant travailler à un rythme effréné. Nous devons leur fournir des outils pour désactiver leur bouton « panique » et des stratégies pour les rendre plus performants(es).

Nos gestionnaires doivent prendre des décisions stratégiques basées sur leurs compétences et leur expérience, au lieu de réagir sous l'influence de l'émotion, du stress et de la panique causés par un environnement au rythme effréné.

Les membres de notre équipe sont parfois confrontés à des problèmes personnels qui peuvent affecter leurs performances générales au travail. Nous devons les soutenir pour se débarrasser de ce qui les tourmente et les retient pour arriver à se concentrer davantage.

Les membres de notre équipe ne s'entendent pas tous entre eux et nous devons améliorer la collaboration, l'écoute et la communication pour réduire les conflits, la jalousie et l'incompréhension.

2021 :

Conférencière
Canadienne
de l'Année

Autrice
de
12 Bestsellers
internationaux

REPLISSEZ
L'*AUDIT*
de Succès



www.thinkyourself.com/audit

nathalie@thinkyourself.com - 778-899-0260

VOUS ÊTES GÉNIAL(E)



ÉNERGIE

Au cours des deux dernières décennies, Nathalie a inspiré plus de 100 000 personnes à l'échelle internationale grâce à son style de présentation **dynamique** et plein d'**énergie**. Elle est connue pour son utilisation de **métaphores**, d'histoires **hilarantes** et de **segments interactifs amusants**.

CERVEAU 1-0-1

Elle vulgarise les **neurosciences**. En quelques mots: elle enseigne comment le **cerveau** fonctionne, comment les gens l'**utilisent mal** et ce qu'il faut faire pour qu'il **fonctionne** pour vous.

SUR MESURE

Elle fournit un **contenu sur mesure** pour chaque présentation, s'immergeant dans l'industrie spécifique de ses clients avec de nombreuses questions pour l'organisateur(trice) de l'événement, ce qui **amplifie l'impact de son message** à mesure que les membres de l'équipe reconnaissent leur propre réalité dans les histoires, le contenu et les exemples.

APPLICABLE

La plupart des responsables d'événements reconnaissent que l'un des problèmes les plus courants n'est pas de trouver des conférenciers et conférencières **éloquents** possédant un **haut niveau d'expertise**. Il est facile de trouver des **experts**. La difficulté réside dans le fait qu'**un mois plus tard**, lorsqu'on demande au public ce qu'il a retenu, **la plupart ont déjà oublié**. Nathalie n'est pas seulement **captivante** et **divertissante**, elle fournit des **outils simples et concrets** permettant à l'auditoire d'**appliquer** immédiatement les connaissances acquises dans leur vie quotidienne.

IMPACT À LONG TERME

Nathalie propose une **approche de suivi à plusieurs niveaux** qui garantira une transformation à un niveau neurologique plus profond et un **impact à plus long terme**.

RETOUR SUR INVESTISSEMENT

Étant une intello, elle aime les chiffres. Elle interroge toujours son public avant et après la conférence afin de fournir des **statistiques sur son niveau d'impact**, de sorte que l'organisation puisse **mesurer son retour sur investissement**. En moyenne, **la confiance du public augmente de 170% après sa conférence**. Elle mesure également l'**impact à plus long terme**, un mois plus tard, sur la **réétention du message** et l'**application des concepts** et des **outils**.

www.thinkyourself.com

nathalie@thinkyourself.com - 778-899-0260

Les membres de votre équipe doivent prendre des décisions basées sur leurs compétences et leurs connaissances, et non pas en raison d'un sentiment de frustration créé par un environnement en constant changement.

Le stress, la peur et les croyances limitantes créées par des expériences négatives doivent quitter le navire!

Il est temps de se débarrasser de ce qui les empêche de donner leur 100%.



COMMENT NATHALIE PEUT VOUS AIDER:

1

CONFÉRENCES/ATELIERS
- PERFORMANCE
- GESTION DU STRESS ET
DU CHANGEMENT
- COMMUNICATION

À L'ÉCHELLE DE L'ORGANISATION

Conférences avec votre équipe pour allumer leur feu intérieur. Inspiration, motivation, confiance. Ateliers ciblés pour développer la communication, les talents, le travail d'équipe et la performance.

nathalie@thinkyourself.com - 778-899-0260

2

COACHING STRATÉGIQUE INDIVIDUEL
- ÉLIMINER LES OBSTACLES
À LA PERFORMANCE
- IDENTIFIER ET MAXIMISER
LES MOTEURS INTERNES

ÉQUIPE DE DIRECTION

Sessions stratégiques ciblées avec votre équipe de direction pour surmonter les obstacles personnels et optimiser les performances individuelles. Recherches de métaprogrammes et identification des moteurs internes qui les alimentent.

www.thinkyourself.com

CHOISISSEZ VOTRE SOLUTION
Deux niveaux d'impact

INTRODUCTION

ÉVÉNEMENT UNIQUE

Une conférence ou atelier

Une capsule vidéo d'invitation personnalisée

Inscription du personnel à l'infolettre motivante de l'Académie PAR LA PENSÉE

Un sondage post-événement (Retour sur Investissement ROI)

Un post-événement virtuel en direct un mois après l'événement (30 min)

Un sondage post-événement de suivi (Retour sur Investissement ROI)

Trois livres format papier

THINK Yourself® L'ACADÉMIE
par la Pensée

nathalie@thinkyourself.com - 778-899-0260

CHOISISSEZ VOTRE SOLUTION
Deux niveaux d'impact

IMPACT

PROGRAMME DE 6 MOIS

Deux conférences ou ateliers

Deux capsules vidéo promotionnelles personnalisées

Deux post-événements virtuels en direct un mois après les événements (30 min)

Deux sondages post-événement (Retour sur Investissement ROI)

Quatre Recharges de Confiance de 15 minutes (Capsules virtuelles en Direct)

26 Recharges de Confiance (Capsules vidéo de 60 secondes envoyées par courriel chaque semaine)

Séances individuelles de coaching stratégique avec les membres de l'équipe de direction

Inscription du personnel à la formation en ligne EN CONFIANCE PAR LA PENSÉE

Inscription du personnel à l'infolettre motivante de l'Académie PAR LA PENSÉE

Licence/enregistrement des présentations (Valide pour 6 mois)

Livre format papier pour chaque membre de l'équipe

THINK Yourself® L'ACADÉMIE
par la Pensée

www.thinkyourself.com

La confiance
commence avec
la manière
dont on se parle

Nathalie

www.thinkyourself.com
nathalie@thinkyourself.com - 778-899-0260

NATHALIE

Fait toute la Différence

« Nathalie m'a appris comment reprogrammer mes pensées et changer ma perspective vis-à-vis un obstacle majeur, et sa façon de faire déblocuera potentiellement des MILLIONS DE DOLLARS de revenus. »

Greg Schinkel
Président, Unique Training Development

« Nathalie est l'une des conférencières les plus professionnelles que nous ayons embauchées, et nous accueillons plus de 60 conférenciers à chacun de nos événements. Elle est incroyable, professionnelle, préparée, c'est facile de travailler avec elle et lorsqu'elle monte sur scène, elle est époustouflante! Elle vient de s'adresser à un public de 1 200 spécialistes du secteur financier et on aurait pu entendre une mouche voler. Elle est engageante et exceptionnelle! »

Marty Muldoon
CEO, Financial Management Institute
FMI*IGF

« Nathalie est positive, compétente, énergique, passionnée, serviable, intuitive, professionnelle et agréable à côtoyer. Elle a été un atout formidable pour notre séminaire sur la gestion. Elle a été de loin le segment le plus apprécié de notre événement. Nathalie est bien préparée, impliquée et divertissante. Nous recommandons vivement Nathalie. »

Troy Dewinetz,
VP Procurement, Pattison Food Group.

« La session la plus UTILE et la plus SIGNIFICATIVE de toute la convention CAPS (Association Canadienne des Conférenciers Professionnels). »

Donald Cooper, International Management
Consultant & Business Speaker

« Amusante, amicale, engagée, enthousiaste, VRAIE. Merci beaucoup pour toute l'aide fournie au niveau de la logistique! J'ai beaucoup apprécié la présentation, et ton aide en cours de route concernant l'envoi de messages et la coordination de l'installation de Zoom a été TRÈS utile. Notre réunion a eu lieu à un moment où nous étions débordés par des tâches supplémentaires et ton aide nous a sauvé la vie! Nous avons hâte de planifier notre prochaine réunion et de te revoir! »

Cheryl Reeves
Jacobs
Adjointe Administrative, Région NO

« L'état d'esprit et la perspective sont des éléments essentiels à une vie équilibrée. Je progresse chaque jour grâce aux conseils de Nathalie. Il est difficile de trouver un équilibre dans la vie, mais je veux tout et ne sacrifie aucune partie de moi pour quoi que ce soit. Elle m'a catapulté dans ma nouvelle réalité. J'ai bien l'intention de continuer à travailler avec elle pour les années à venir et je la recommanderais à tous ceux qui visent le ciel et vivent sans limites. »

Leanne M. Mamchur, CFA, CFP, FMA
Portfolio Manager and Senior Wealth
Advisor Your Partner and Advocate
CIBC Private Wealth

ALLUMEZ votre Feu Intérieur

La CONFIANCE EN SOI pour stimuler la performance, s'épanouir dans le changement et activer son plein potentiel.

En apparence, la plupart des gens sont raisonnablement confiants. Mais le problème, c'est qu'il n'y a jamais eu d'époque où les choses se passaient plus vite qu'aujourd'hui. Il est courant de devoir jongler avec plusieurs défis à la fois. Avec les couches de stress sous lesquelles les gens sont déjà ensevelis, les décisions à fort enjeu sont parfois obscurcies par un drame émotionnel ou des croyances limitantes, au lieu d'être prises sur la base des compétences et de l'expérience.

Des études révèlent que 85 % des personnes souffrent d'un manque de confiance en soi dans au moins un domaine de leur vie.

"Ça ne marchera jamais! Je n'atteindrai jamais mes objectifs! Je ne pourrai jamais postuler sur ce poste de direction!"

Ce discours négatif ajoute une couche supplémentaire de doute qui engendre la procrastination, la résistance au changement, le stress, l'anxiété et l'épuisement professionnel. Ces sentiments d'impuissance, de frustration et d'insécurité entraînent une baisse des performances globales. En définitive, que ce soit au niveau personnel ou professionnel, la plupart des gens admettent qu'ils ne travaillent pas - ou ne vivent pas - à la hauteur de leur potentiel.

"Si vous n'apprenez pas à contrôler vos pensées et vos émotions, ce sont elles qui vous contrôleront!"

La conférence de Nathalie ALLUMEZ VOTRE FEU INTÉRIEUR est engageante, amusante et présente des neurosciences époustouflantes en termes simples sur la façon dont les gens utilisent leur cerveau de manière erronée et des stratégies éprouvées pour que votre cerveau fonctionne pour vous.

Découvrez comment votre cerveau influence vos actions et vos décisions, de manière positive ou négative. Explorez l'impact de la pensée logique et inconsciente, ainsi que du discours intérieur négatif sur vos objectifs. Acquérez des stratégies pratiques pour surmonter l'auto-sabotage et transformer votre dialogue intérieur en vue d'un changement positif. Prenez votre cerveau en main et activez votre plein potentiel!

nathalie@thinkyourself.com - 778-899-0260



Conférence

EN CONFIANCE
Par la
Pensée

THINK
Yourself®

POINTS-CLÉS

Les bases du cerveau: Les neurosciences et les faits sur le pouvoir du cerveau pour vous permettre de vous ressourcer lorsque vous n'êtes pas au mieux de votre forme.

Esprit logique et inconscient: Quelle partie du cerveau est responsable du fait que les gens font parfois l'inverse de ce qu'ils devraient faire.

Comment les gens utilisent mal leur cerveau: Apprenez comment le cerveau peut travailler contre vous et vous garder bloqué.

Que faire pour que votre cerveau travaille pour vous pour atteindre vos objectifs et être plus performant.

Une technique en deux étapes pour transformer le discours négatif et les croyances limitantes et commencer le processus de recâblage de votre cerveau pour vous débarrasser de ce qui peut vous retenir.

Commencez à aimer votre vie à nouveau et à vous enthousiasmer, non pas malgré le changement, mais à cause de lui.

www.thinkyourself.com

DÉSACTIVEZ LE BOUTON *Panique*

Stratégies pour transformer le stress, l'accablement, l'auto-sabotage et le discours intérieur négatif pour passer en mode solution sous la pression et le changement.

Dans le monde des affaires actuel, qui évolue rapidement, les gens sont confrontés à une multitude de défis et doivent prendre des décisions rapides et lourdes de conséquences. Le changement est constant. Des professionnels(elles) très expérimentés(es), qui pourraient faire leur travail les yeux fermés, se retrouvent dépassés(es) par les événements. L'incertitude les empêche d'acquérir de nouvelles compétences ou de s'adapter au changement.

"C'est tellement inconfortable! Je n'ai jamais fait ça auparavant! Ça ne marchera pas!"

Le stress et la panique peuvent nuire aux performances et à la productivité, entraînant le désengagement, l'absentéisme et même l'épuisement professionnel, ce qui affecte à la fois les individus et les résultats de l'entreprise. Ce n'est pas vraiment la faute des gens. Le cerveau aime la répétition et la généralisation. Il est câblé pour résister au changement.

"Le cerveau perçoit le changement comme une menace et génère une douleur comparable à celle d'un coup de poing au visage."

DÉSACTIVEZ LE BOUTON PANIQUE donne des indications sur la gestion du stress, l'identification des soucis évitables, la compréhension des mécanismes cérébraux du stress et l'utilisation de stratégies d'adaptation. Avec des outils et des stratégies spécifiques pour focaliser les pensées et contrôler les boucles émotionnelles, l'expérience du changement est beaucoup moins stressante. Cette nouvelle confiance acquise permet de désactiver le bouton de panique et de s'épanouir sous la pression.

nathalie@thinkyourself.com - 778-899-0260

THINK
Yourself®

POINTS-CLÉS

Comment les émotions et le stress se créent-ils dans le cerveau?

Apprenez comment la plupart de nos inquiétudes peuvent être évitées.

Découvrez quatre fonctions cérébrales qui peuvent vous jouer des tours.

Quel est le but des émotions fortes?

Quelle devrait être la durée d'une boucle émotionnelle et comment en sortir lorsque vous êtes bloqué?

Des stratégies concrètes pour créer des réactions biochimiques positives dans votre cerveau.

Des questions puissantes qui fonctionnent immédiatement, pour interrompre les pensées excessives, le stress, l'anxiété, les discours négatifs sur soi, et passer à un état plus débrouillard et efficace.

Conférence
EN CONFLANCE
*Par la
Pensée*

www.thinkyourself.com

PASSEZ À l'Action

Comprendre et vaincre la procrastination, la rumination mentale, les mauvaises habitudes et le syndrome de l'imposteur.

Dans un monde professionnel en constante évolution, des facteurs de stress tels que le syndrome de l'imposteur, la rumination mentale, les mauvaises habitudes et la procrastination peuvent gravement nuire à la productivité et à la satisfaction au travail.

"Des études révèlent que 85 % des personnes souffrent d'un manque de confiance en soi, tandis que 70 % admettent avoir été victimes du syndrome de l'imposteur au travail."

Le syndrome de l'imposteur, caractérisé par des sentiments de fraude et d'inadéquation, diminue la confiance et étouffe l'esprit d'initiative, ce qui conduit à des occasions manquées et à une stagnation de la carrière.

La rumination mentale (le fait de trop réfléchir) enferme les individus dans une paralysie de l'analyse, ce qui retarde la prise de décision et compromet la qualité, pendant que la procrastination et les mauvaises habitudes engendrent du travail négligé, des délais non respectés et des niveaux de stress élevés.

"Les recherches démontrent qu'une moyenne de 2,5 heures par jour sont perdues dans ce genre de drame émotionnel".

Pour une organisation de 100 personnes, à raison de 30 dollars de l'heure en moyenne, cela se traduit par une perte de 1 800 000\$ dollars par an. Les gens savent ce qu'ils veulent ou doivent faire et pourtant, parfois, ils font l'inverse ou ne font rien du tout, renvoyant la balle à quelqu'un d'autre, gaspillant ainsi un temps et une énergie précieux.

PASSEZ À L'ACTION explore les raisons qui provoquent la rumination mentale, les mauvaises habitudes, le syndrome de l'imposteur et la procrastination. Vous comprendrez mieux comment vous libérer de ces cycles toxiques et passer à l'action pour atteindre vos objectifs. Vous repartirez avec des stratégies pratiques à mettre en œuvre immédiatement qui contribueront à cultiver des environnements propices à l'innovation, à la productivité et au bien-être.

nathalie@thinkyourself.com - 778-899-0260



EN CONFIANCE
Par la
Pensée

THINK
Yourself®

POINTS CLÉS

Pourquoi procrastiner, trop réfléchir, s'auto-saboter?

Quelles sont les causes du syndrome de l'imposteur?

Types de procrastination.

Les quatre étapes de l'apprentissage.

Comment identifier la cause de votre mauvaise habitude : l'intention derrière le comportement.

Stratégies pour sortir d'une boucle toxique.

Les questions puissantes à se poser pour passer à l'action.

Comment éliminer les distractions?

Comment s'attaquer à un défi?

www.thinkyourself.com

AIMEZ

le (la) collègue qui vous
*énerv*e

COMMUNICATION: Travail d'Équipe,
Résolution de Conflits & Collaboration

Les gens de ne quittent pas leur emploi. Ils quittent le collègue qui les énerve, ou le(la) gestionnaire qu'ils ne respectent pas.

Le manque de motivation et le taux élevé de rotation du personnel sont extrêmement coûteux. Le présentisme, c'est-à-dire se présenter au travail, mais y être de corps seulement, est également un énorme gouffre financier souvent négligé. Des relations interpersonnelles solides sont essentielles pour une équipe saine, heureuse et, au final, pour une entreprise plus rentable.

En dotant votre équipe d'outils leur permettant de reconnaître leur style de personnalité et d'identifier ce qui les motive, vous contribuerez à créer un environnement de travail positif et axé sur les points forts de chacun. Avec l'aide du STYLE-L.I.S.T, outil d'évaluation de la personnalité, cet atelier permet de mieux se connaître, de mieux communiquer et d'améliorer ses relations interpersonnelles.

En apprenant à reconnaître son propre style ainsi que celui de ses collègues, il est plus facile de comprendre, d'accepter et de prendre avantage des différences de personnalités.

En donnant des outils de communication appropriés à chaque type de personnalité, chacun(e) se sentira davantage entendu(e) et apprécié(e). Un environnement de travail qui mise sur le respect, l'amitié et la collaboration sera ainsi établi.

En veillant à ce que la communication soit efficace à l'intérieur et à l'extérieur de l'organisation, les membres de l'équipe pourront profiter d'un environnement de travail qui réduira le taux de rotation du personnel et d'absentéisme, en plus d'offrir un lieu que les gens apprécieront.

Oui, aller travailler peut être AGRÉABLE!



THINK
Yourself®

POINTS CLÉS

Exploiter les différences : 4 styles de personnalité à l'aide de l'outil d'évaluation de la personnalité STYLE-L.I.S.T.

Exploiter les forces du leader, de l'influenceur, du supporteur et du penseur.

6 niveaux clés de l'identité d'une personne.

Créer un environnement propice à la collaboration et à la camaraderie.

Un langage spécifique pour mieux communiquer.

Passer du conflit à la coopération et gérer les conversations difficiles.

Transformer les croyances limitantes et comprendre qui on est en tant qu'individu et ce qu'on apprécie, afin d'accroître la confiance et le respect.

Ce qui motive l'équipe à aller travailler chaque jour et aimer son travail.

SANTÉ Productivité

Stratégies simples et pratiques
pour mener une vie dynamique

De plus en plus d'études soulignent le lien entre la santé et la productivité. Les recherches démontrent que les personnes qui mangent sainement sont 25% plus susceptibles d'être plus performantes au travail, tandis que les personnes qui font de l'exercice 3 fois par semaine pendant 30 minutes sont 15% plus susceptibles d'être plus performantes au travail.

"Les personnes qui mangent sainement sont 25% plus susceptibles d'être plus performantes au travail."

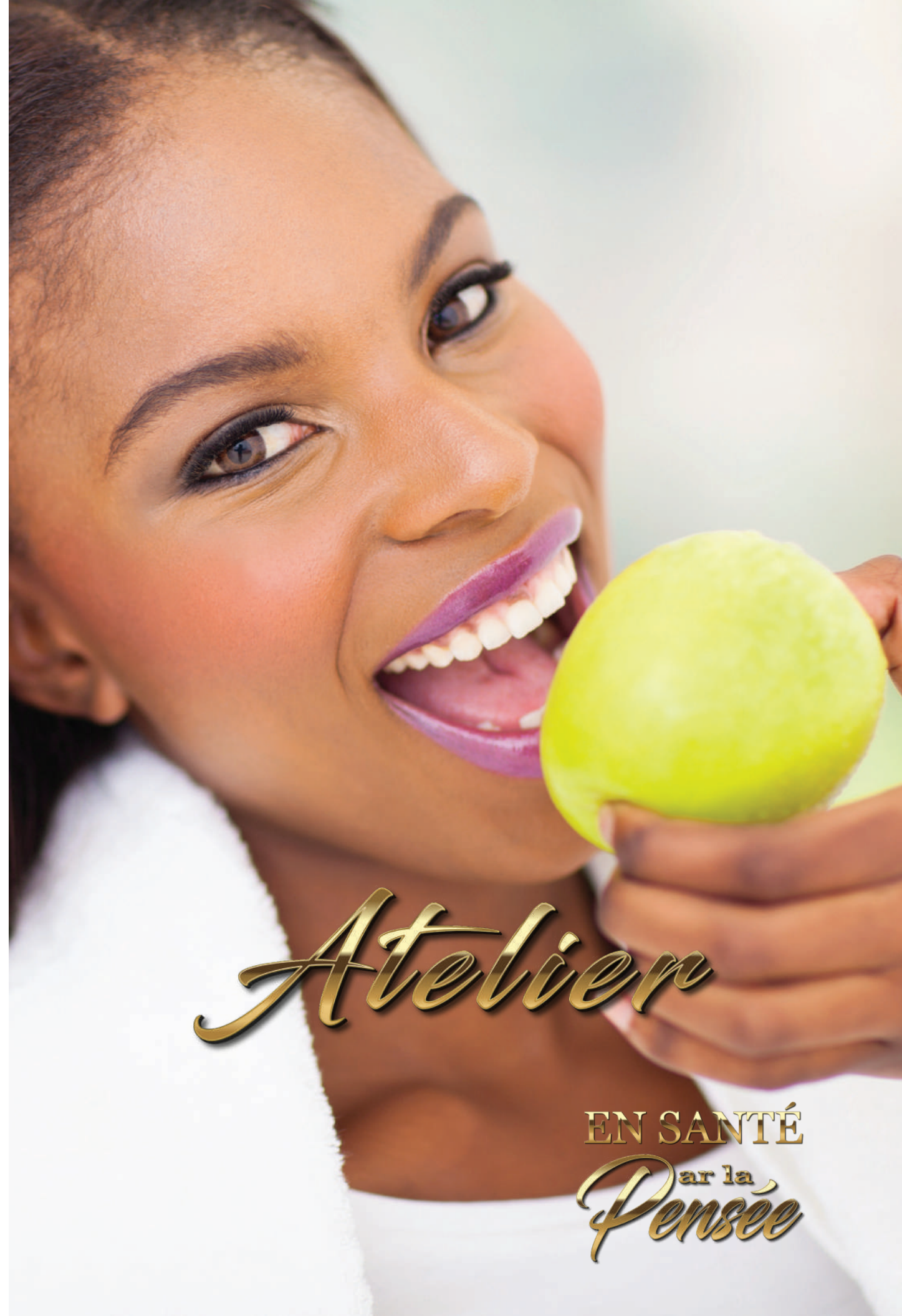
Les personnes en bonne santé ont plus d'énergie physique et d'acuité mentale, prennent moins de congés de maladie et sont plus susceptibles de rester plus longtemps dans leur emploi. Les personnes en bonne santé se remettent plus rapidement d'une maladie et courent moins de risques de succomber à une maladie débilante à long terme. Étude après étude, le constat est clair: investir dans la santé et la forme physique de votre équipe permet aux entreprises d'économiser d'énormes coûts inutiles, et l'investissement financier en vaut donc la peine.

La plupart des gens savent probablement ce qu'ils doivent faire pour rester en bonne santé, mais ils trouvent trop souvent des excuses.

"Je n'ai pas de volonté!" ou "Je suis trop occupé!"

SANTÉ = PRODUCTIVITÉ fournira à votre équipe des stratégies concrètes qui l'aideront à surmonter ces excuses. Comment se convaincre de faire de l'exercice, comment transformer les croyances limitatives sur la santé et comment créer des habitudes qui mènent à des résultats permanents. La découverte de clés pour une vie dynamique leur permettra d'appliquer des stratégies simples et efficaces dans leur vie de tous les jours.

nathalie@thinkyourself.com - 778-899-0260



Atelier

EN SANTÉ
par la
Pensée

THINK
Yourself®

POINTS CLÉS

Découvrir les mythes et comprendre les nombreux avantages de la santé.

Comment la volonté vient de l'intérieur.

Les 6 niveaux de l'identité d'une personne.

4 clés pour créer un environnement favorable à la santé.

6 comportements clés à adopter pour un mode de vie quotidien plus sain.

4 compétences pour faire passer la santé au niveau supérieur.

6 croyances limitantes courantes qui peuvent freiner les gens.

3 ancrages identitaires courants qui pèsent sur les gens.

Comment conserver la motivation et inspirer les autres.

www.thinkyourself.com

Confiance

MENSUELLE

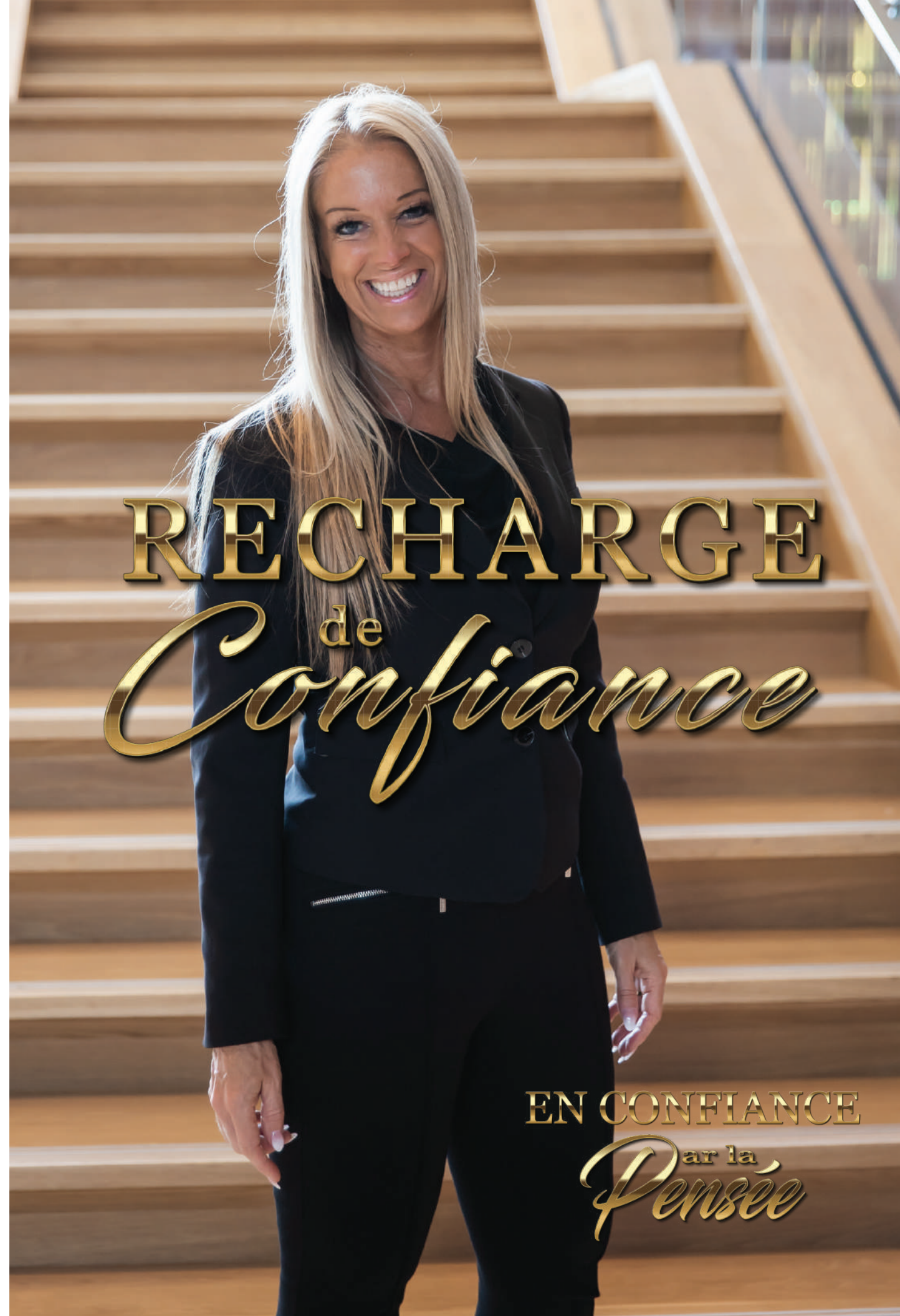
CAPSULES VIRTUELLES DE 10 MINUTES EN DIRECT

Débutez votre rencontre mensuelle d'équipe avec une recharge de confiance.

Vous choisissez vos sujets (ils peuvent aussi être personnalisés) et Nathalie prépare de courtes séquences de 10 minutes pour que votre équipe reçoive une recharge mensuelle de confiance avant de commencer votre réunion. (+ possibilité d'ajouter 5 min. de questions-réponses)

- La procrastination
- Éviter d'être débordé
- Êtes-vous un leader naturel
- Syndrome de l'imposteur
- Ahhhh le sommeil
- Rétention du personnel
- Éviter le sabotage personnel
- 3 étapes de la réalisation d'un objectif
- Rumination mentale et réflexion excessive (overthinking)
- 3 clés pour prendre soin de soi
- Obtenez votre D.O.S.E : Dopamine
- Oxytocine Sérotonine Endorphines
- Technique pour éviter les conflits
- 4 étapes pour créer une nouvelle habitude
- Réparer ses erreurs - que faire quand on en échappe une
- 3 motivateurs qui nous poussent à avancer
- 4 types de personnalités clés pour la communication efficace
- Les questions à se poser quand on est prêt à paniquer
- Détruire les croyances limitantes de votre industrie
- Clés pour maintenir la motivation
- Comment passer en mode solution
- Faire confiance au lieu de le faire à leur place
- 3 phrases pour responsabiliser les membres de l'équipe
- 3 clés pour faire face à un défi géant
- 4 façons où votre cerveau vous joue des tours
- 4 trucs pour un environnement favorable à la santé
- 7 comportements et compétences pour être en santé
- 5 croyances qui peuvent améliorer votre bien-être
- 5 trucs pour forger votre identité et votre raison d'être pour une vie dynamique
- Trucs simples pour ajouter le mindset à la vie d'affaires de tous les jours

nathalie@thinkyourself.com - 778-899-0260



Confiance

HEBDOMADAIRE

CAPSULES DE 60 SECONDES PRÉ-ENREGISTRÉES

Une recharge de confiance livrée directement dans votre boîte de courriels.

Vous choisissez vos sujets (qui peuvent également être personnalisés) et Nathalie prépare de courts segments de 60 secondes qui seront envoyés directement à votre équipe par courriel une fois par semaine.

- Trouver l'équilibre
- Vous pouvez vous adapter
- Il est encore temps
- Chaque seconde compte
- Quelle est ma leçon?
- Passez en mode « solutions »
- Oups!
- L'emphase sur la personne
- Considérez l'histoire
- Restez « sharp »
- Faites des réserves
- Faites confiance à votre cerveau
- Tirez, ne poussez pas
- Le bouton « panique »
- Un pas à la fois
- 3 phrases pour aider un collègue
- Laissez aller les détails
- Avec l'action vient la confiance
- C'est temporaire
- La performance et la confiance
- Êtes-vous un meneur naturel?
- Connectez!
- Complimentez les autres
- Vous êtes génial
- Peur VS anxiété
- Alimentez le feu
- L'anxiété et la confiance
- Débarrassez-vous de vos limites
- Comment motiver quelqu'un
- La satisfaction et la confiance

www.thinkyourself.com

MOTEURS Internes

MÉTA-PROGRAMMES

Avez-vous déjà embauché un(e) gestionnaire pour ses réponses parfaites lors de l'entretien d'embauche, pour ensuite découvrir qu'il(elle) ne correspondait pas au poste et à l'équipe? Avez-vous déjà commencé à occuper un poste que vous aimiez, pour ensuite finir par redouter les lundis matins?

Vous ne savez pas vraiment comment empêcher ces situations de se produire, ni comment y remédier lorsqu'elles se produisent. On peut les expliquer, les prévenir et les rectifier en utilisant les moteurs internes des personnes ou les méta-programmes.

Les méta-programmes sont des raccourcis mentaux qui dirigent vos décisions, vos comportements, vos actions et vos interactions avec les autres. Ce sont des systèmes qui contrôlent d'autres processus mentaux à un niveau supérieur (méta).

PRÉVENIR

Vous dépensez des milliers de dollars en frais de recrutement pour trouver les bons candidats pour vos postes de direction. Nathalie vous aide à faire le bon choix en menant une entrevue de méta-programmes pendant le processus d'embauche. En fonction du rôle pour lequel vous recrutez et des méta-programmes du reste de l'équipe, un ensemble spécifique de pilotes internes sera conçu pour le poste.

IDENTIFIER ET RECTIFIER

Une entrevue de méta-programmes avec l'équipe existante pour s'assurer que chacun(e) occupe le bon rôle. Au départ, on pensait que les méta-programmes ne pouvaient pas être modifiés, qu'il s'agissait de caractéristiques « coulées dans le béton » qui variaient d'un cerveau à l'autre. Mais les recherches de Robert Dilts ont permis de découvrir que les méta-programmes pouvaient effectivement être modifiés, nuancés, voire remplacés. Nathalie travaille individuellement avec vos gestionnaires et avec les membres de votre équipe qui ont besoin d'acquérir un processus mental spécifique pour améliorer leur rôle.

La confiance PAR LES MOTEURS INTERNES



Sessions Individuelles

nathalie@thinkyourself.com - 778-899-0260

COACHING Stratégique

LA VOIE RAPIDE VERS LE SUCCÈS

Si un(e) leader de l'organisation a été poignardé(e) dans le dos dans son poste précédent, il(elle) peut avoir plus de mal à faire confiance à son équipe actuelle. Qu'est-ce qu'une équipe sans confiance?

Si un(e) dirigeant(e) a vécu un traumatisme personnel, même dans son enfance, s'il(elle) est actuellement en instance de divorce, s'il(elle) a un problème de toxicomanie, s'il(elle) a des difficultés à communiquer avec sa fille adolescente ou quoi que ce soit d'autre qui occupe son esprit, il(elle) ne laisse pas ces pensées dans le stationnement en arrivant au travail.

Nos expériences passées et actuelles influencent nos décisions quotidiennes, ce qui a un impact sur la performance de l'organisation.

ALLEZ-VOUS CHEZ LE DENTISTE ?

Même les personnes qui se brossent régulièrement les dents, utilisent du fil dentaire, du rince-bouche, etc. doivent quand même aller chez le dentiste quelques fois par an. Nous ne pouvons pas réparer une carie nous-mêmes en nous brossant les dents et en passant le fil dentaire. Le dentiste dispose d'outils spéciaux pour réparer les caries. Nous ne sommes pas de mauvaises personnes parce que nous devons aller chez le dentiste. Il y a des choses que nous ne pouvons tout simplement pas enlever ou réparer nous-mêmes. C'est la même chose pour notre cerveau.

Pensez à Nathalie comme si elle était un dentiste pour votre cerveau. Elle utilise des processus spécifiques pour déconnecter les émotions qui altèrent votre jugement et vous empêchent de donner le meilleur de vous-même. Tout le monde a besoin d'un bon nettoyage de temps en temps, même si l'on a une hygiène dentaire parfaite!

www.thinkyourself.com



L'ACADÉMIE
Par la
Pensée
THINK
Yourself®

Nathalie

PLAMONDON-THOMAS, CSP®

Experte en confiance

Nathalie Plamondon-Thomas est une conférencière professionnelle certifiée (CSP®), bilingue, experte en confiance, spécialisée en performance et en adaptation au changement. Récipiendaire du prix de Coach de Confiance la plus Inspirante en Amérique du Nord en 2023 et du prix de Conférencière Canadienne de l'Année en 2021, elle est aussi l'autrice de 18 livres, dont 12 No.1 bestsellers internationaux endossés par Tony Robbins, Brian Tracy, Jim Britt et Kevin Harrington de l'émission de télévision anglophone « Shark Tank ».

Elle est la fondatrice et PDG de l'Académie THINK Yourself® (Par La Pensée), qui propose des conférences, des ateliers, des formations et du coaching individuel à la fine pointe.

Au cours des deux dernières décennies, elle a inspiré plus de 100 000 personnes à l'échelle internationale grâce à son style de présentation dynamique et plein d'énergie. Elle est connue pour son utilisation de métaphores, d'anecdotes comiques et de segments interactifs amusants qui permettent à son audience de mieux comprendre comment fonctionne le cerveau humain et comment optimiser ses fonctions infinies.

Elle combine plus de 10 ans d'expérience en ressources humaines, 25 ans d'expérience en vente et plus de 35 ans de service distingué dans l'industrie du conditionnement physique. En 2007, elle a été nommée Instructrice de Conditionnement Physique de l'Année au Canada.

Elle siège au conseil d'administration national de l'Association Canadienne des Conférenciers Professionnels (CAPS), et a reçu les prix du président en 2022 et 2023.

www.thinkyourself.com
nathalie@thinkyourself.com - 778-899-0260

J'ai hâte d'en savoir plus sur votre organisation
et de personnaliser mes services pour vous.

Je suis venue en aide à plus de 100 000 leaders, gestionnaires
et membres d'équipe au cours des deux dernières décennies,
en aidant à augmenter les revenus de l'entreprise
tout en permettant aux gens
d'exploiter leur plein potentiel.

Et si le doute n'existait pas?
Et si les décisions étaient basées
sur la logique et la connaissance
au lieu du stress, du changement et de la peur?
Et si votre équipe atteignait son
plein potentiel de performance?


Veillez me joindre ici : 778-899-0260.
J'ai très hâte de discuter avec vous...


Nathalie

 nathalieplamondon-thomas

 nathaliephinkyourself

 nathalieplamondon-thomas

 nathalie@thinkyourself.com

 778-899-0260

THINK Yourself®

L'ACADÉMIE
par la
Pensée