

PROFIL DE LA CONFÉRENCIÈRE



Geneviève Lafleur est coach en santé optimale et naturopathe, conférencière, formatrice, auteure internationale et fondatrice du blogue *Prévenir pour mieux-vivre*. Elle aide des milliers de personnes à atteindre leur plein potentiel et à réaliser leurs objectifs de vie ainsi que leurs rêves les plus fous! Elle propose des interventions axées vers la libération des blocages émotionnels inconscients, la mise en action et la prise de responsabilisation individuelle pour activer la passion et la motivation. Par la vivacité de son approche positive, elle offre des activités qui stimulent les gens à prendre leur vie en main afin de vivre heureux et en santé!

www.prevenirpourmieuxvivre.com

PUBLICATIONS

Livres

- Réveillez le médecin en vous – Guide pour prendre votre santé en main – Éditions ATMA
- Amour - Émotions – Guérison, cahier Ubuntu (co-auteure) – Éditions GYN
- Sortez du moule... et changez votre vie – Éditions la Semaine
- Quête du bonheur professionnel – Éditions Logiques

Livres numériques (disponibles sur www.amazon.ca)

- Heureux au boulot? C'est possible! Un guide vers votre quête du bonheur professionnel
- Happy at work? It's possible! A practical guide to finding professional happiness
- Le programme attitude - Allez au-delà de la loi de l'attraction et réalisez tous vos rêves!
- The attitude program – How to go beyond the law of attraction and make all your dreams come true!

Articles divers : Plusieurs articles publiés dans différents médias (La Presse, magazine Vivre), et sur le blogue prevenirpourmieuxvivre.com

VIDÉOS

Entrevue télé : <https://www.youtube.com/watch?v=jNFynyywdr4>

Reportage lancement de livre : <https://www.youtube.com/watch?v=Nt6rILL2RU0>

Teaser livre : <https://www.youtube.com/watch?v=FPtlfwCcrD8&index=6&list=PLrhyBo19SxARtx-nj1oJQ5MKZKuLLFor0>

MÉDIAS SOCIAUX

Twitter : @lafleurg

Facebook: Prévenir pour mieux-vivre

Pinterest : lafleurgenevieve

LinkedIn: Geneviève Lafleur

Instagram: lafleurgenevieve

Blogue: www.prevenirpourmieuxvivre.com

ATELIERS ET CONFÉRENCES

Programme de conférences Réveillez le médecin en vous

Nous avons en nous toutes les ressources pour vivre heureux et en santé!

Nous croyons, à tort, qu'il soit normal de vieillir avec des problèmes de dégénérescence et maladies diverses. La bonne nouvelle est qu'il est possible d'activer le pouvoir du système guérisseur du corps par de saines habitudes de vie.

Prenez le contrôle de votre santé en devenant votre propre médecin intérieur et en faisant des choix d'hygiène de vie conscients et qui vous conviennent.

LE LIVRE ET LES CONFÉRENCES AIDENT À :

- Connaître et adopter les concepts de l'alimentation santé optimale
- Augmenter votre niveau d'énergie globale
- Diminuer et /ou faire disparaître les symptômes physiques tels migraines, troubles digestifs, allergies, constipation, douleurs articulaires et autres
- Réguler et améliorer vos humeurs et émotions
- Diminuer les risques de contracter les épidémies courantes : rhume, grippe, gastro, etc.
- Diminuer énormément les risques de subir une maladie dégénérative;
- Retrouver et/ou garder un poids santé
- Activer votre potentiel de la santé et du bonheur

Réveillez le médecin en vous © s'adresse à celui qui désire prendre sa santé en main, soit dans un but préventif, soit pour activer les processus d'autorégénération et d'autoguérison du corps.

Les 5 conférences peuvent être dispensées de façon unitaire ou forfaitaire, **en milieu de travail ou pour le grand public.**

CONFÉRENCE 1 : Stimulez votre pouvoir naturel de santé et d'autoguérison

CONFÉRENCE 2 : L'alimentation optimale favorisant la santé

CONFÉRENCE 3 : Comprendre ce qui se retrouve dans mon assiette...et dans mon corps!

CONFÉRENCE 4 : Boostez votre potentiel santé et d'énergie par les superaliments

CONFÉRENCE 5 : Les pouvoirs guérisseur et santé des épices

Note : le synopsis complet des 5 conférences peut vous être acheminé sur demande.

À quelle altitude vole votre attitude?

« Je t'engage pour tes compétences, mais je te congédie pour ton attitude. »

La conférence *À quelle altitude vole votre attitude?* actualise ce vieil adage en émettant la prémisse que les gens se lient d'abord avec un individu (patron, client, fournisseur, etc.) pour sa personnalité et son attitude pour ensuite parler de compétence.

Plus qu'un simple constat des attitudes et habitudes à maîtriser pour être un meilleur *leader* dans sa vie, l'approche utilisée permet au participant de prendre conscience de ses réflexes, souvent inconscients, nuisant à ses relations personnelles et professionnelles et ayant des répercussions négatives sur sa santé physique et psychologique.

Avec humour, cette conférence met en lumière les mécanismes et les comportements individuels favorisant l'atteinte des objectifs désirés au niveau personnel et professionnel.

Objectifs

- Prendre conscience des répercussions de l'attitude dans toutes les sphères de vie (personnelle, professionnelle, sociale, familiale et conjugale).
- Identifier les liens entre ses pensées, ses croyances et l'atteinte de ses objectifs de vie.
- Reconnaître les attitudes personnelles perdantes et gagnantes influençant la santé physique et psychologique ainsi que la motivation et le climat au travail.
- Offrir des pistes de solutions afin d'améliorer la qualité des communications entre les individus.

Les 6 clés pour réaliser ses rêves!

Passez du rêve à la réalité !

Tous les rêves qui se pointent dans notre conscience peuvent se réaliser. S'attaquer à ses rêves peut être une tâche plus ardue qu'on ne le croit. Au-delà de la motivation, ce sont souvent des blocages inconscients qui nous retiennent à la case départ.

L'atelier « **Les 6 clés pour réaliser ses rêves** » offre des outils concrets vous permettant d'ouvrir les portes de vos rêves !

Cet atelier peut vous aider à :

- Comprendre les mécanismes conscients et inconscients de la création
- Déterminer vos rêves
- Prendre conscience et libérer les peurs, les croyances, les attitudes et les habitudes qui bloquent la concrétisation de vos rêves
- Identifier les outils favorisant l'atteinte de vos objectifs de vie
- Créer votre plan d'action

Mieux utiliser son cerveau pour réussir ses études

« Je n'ai pas de mémoire. »

« J'étudie, mais n'arrive pas à me souvenir des informations lors des examens! »

Ces phrases populaires reflètent bien le stress et les difficultés rencontrées lors des études et pour la rétention de l'information.

Êtes-vous de ceux pour qui les études sont source d'anxiété et de découragement? Avez-vous été étiqueté de cancre avec trouble ou lenteur d'apprentissage? Et si c'était vos méthodes d'études qui n'étaient tout simplement pas adaptées au fonctionnement singulier de votre cerveau?

Nous utilisons tous des canaux privilégiés pour la communication et la mémorisation d'information. La plupart des gens sont plus à l'aise avec la vision, d'autres avec les sons ou encore avec les sensations physiques (les kinesthésiques) et les odeurs. La rétention et l'assimilation de l'information varient selon notre mode unique d'apprenant.

Afin de faciliter l'apprentissage, il importe d'utiliser des stratégies d'études que notre cerveau sait reconnaître et pour lesquelles il a de la facilité et du plaisir à utiliser pour les études.

Apprendre et étudier peuvent se faire dans le plaisir! C'est ce que cet atelier vous démontrera.

Objectifs :

- Identifier son profil personnel d'apprenant
- Identifier les stratégies d'apprentissage adéquates
- Augmenter sa capacité de rétention et de mémorisation de l'information
- Faciliter la réussite scolaire

Cette formation s'adresse aux élèves du 2^e cycle du secondaire et aux adultes en situation d'apprentissage. Il peut également être utile pour les parents qui pourront mieux accompagner leurs jeunes dans leurs études.

Clientèle : 16 ans et plus.