



**VOUS aimeriez** apporter des changements dans votre vie?

**VOUS souhaitez** mieux prendre soin de vous, avoir plus de temps, plus d'énergie, plus d'équilibre et plus de satisfaction?

**VOUS désirez** profiter d'une qualité de vie exceptionnelle pour concrétiser plus facilement vos rêves et vos objectifs?

**Offrez-vous  
le programme de coaching**

**« REVITALISER SA VIE »**

### Ce programme de coaching...

- ✓ est une puissante démarche de transformation qui s'adresse à toute personne qui désire prendre sa vie en main afin de vivre une vie de qualité exceptionnelle. Dans un environnement chaleureux et inspirant, vous serez invité à prendre du recul, à réfléchir, à échanger sur diverses notions qui vous permettront d'établir des bases solides afin d'être à votre meilleur dans toutes les sphères de vie personnelle et professionnelle.
- ✓ s'adresse particulièrement à ceux et celles qui croient dans l'importance d'investir en eux, qui sont prêts à s'offrir le cadeau d'une grande qualité de vie et qui sont prêts à passer à l'action.
- ✓ s'échelonne sur une période de deux mois structurée en quatre rencontres de groupe de 2 heures 30 minutes chacune.

• • • **Quand?** Les mardis 4 et 18 avril, 2 et 16 mai 2017  
18 h 30 à 21 h

• • • **Où?** Lieu à déterminer

### Au cours de ces rencontres, vous apprendrez à :

- ✓ Prendre le plus grand soin de vous-même,
- ✓ Colmater les fuites d'énergie et remettre de l'ordre dans votre vie,
- ✓ Clarifier vos priorités pour qu'elles reflètent davantage ce qui est important pour vous,
- ✓ Reconnaître vos besoins et les combler,
- ✓ Établir des frontières saines autour de vous et dire non sans culpabilité,
- ✓ Créer une vision de ce que vous voulez vraiment dans votre vie.
- ✓ Développer et maintenir un réseau de relations solides pour accélérer l'atteinte de vos objectifs

## **Graduellement, d'une rencontre à l'autre, vous repartirez avec :**

- ✓ Plus d'énergie, plus d'espace et plus de clarté pour vivre une vie de haute qualité,
- ✓ Un plus grand sentiment d'être à la maîtrise de votre vie,
- ✓ Une plus grande facilité à attirer les choses que vous désirez vraiment,
- ✓ Une dose plus élevée de confiance, d'intégrité, d'authenticité et de courage,
- ✓ Une plus grande joie de vivre au quotidien et l'enchantement d'être soi-même,
- ✓ Une amélioration significative dans vos relations avec vous-même et les autres,
- ✓ Une plus grande facilité à vous respecter, à vous affirmer, à oser dire et à vous aimer.

## **Votre engagement pour ce programme est de 475 \$ (taxes en sus) comprenant :**

- ✓ Quatre rencontres de deux heures trente dans un environnement chaleureux et inspirant,
  - ✓ Des notes détaillées de chacune des leçons abordées,
  - ✓ Des outils de coaching pratiques, des ressources et des défis à relever entre les rencontres pour accélérer l'intégration des leçons,
  - ✓ Un accompagnement tout au long du programme sous forme d'échanges par courriel ou de coaching éclair entre les rencontres pour vous permettre de mieux avancer dans les requêtes,
  - ✓ Une opportunité d'apprendre et de partager avec un groupe limité à 12 personnes qui sont prêtes à se soutenir mutuellement dans leur cheminement vers une vie de qualité,
  - ✓ Une attestation de participation remise aux personnes ayant assisté à la totalité des rencontres.
- (Valeur totale de 700 \$)

## **Prêt à passer à l'action?**

**INSCRIVEZ-VOUS AVANT LE 14 MARS 2017**

**ET BÉNÉFICIEZ D'UN RABAIS DE 75 \$**

**Faites vite, car les places sont limitées à 12 personnes**

**Réservez votre place avec un acompte de 100 \$**

*Si vous êtes fortement intéressé par ce programme, mais que les dates ne vous conviennent pas, n'hésitez pas à communiquer avec moi à [coach@caroletheriault.com](mailto:coach@caroletheriault.com) pour m'indiquer vos disponibilités afin que je puisse vous ajouter sur la liste d'un prochain groupe.*

*Et...*

*Si vous avez des questions ou besoin d'aide pour prendre une décision, communiquez avec moi, je répondrai à vos questions avec plaisir.*

## Une alliée dans votre succès

Coach personnel et professionnel depuis 2004, Carole s'est donné pour mission d'aider ses clients à rayonner pleinement dans leur vie et dans leur travail. Ses clients la décrivent comme étant une personne très humaine, vivante, sans jugement, concrète et très à l'écoute.

En plus de ses études universitaires en administration, elle est diplômée de la Coach University (CoachU), école reconnue mondialement pour la qualité de sa formation en coaching, membre de l'*International Coach Federation* (ICF) et de la *Fédération des coaches du Québec* (FICQ).

Elle fait partie également de l'équipe 12 Weeks to Wellness où elle agit à titre de coach à l'échelle pancanadienne dans un programme de mieux-être offert dans le cadre d'un programme d'aide aux employés (PAE). Elle est également une professionnelle Genuine Contact; un programme de santé et succès au travail.

Depuis 2001, Carole est chroniqueuse à l'émission Entre Nous diffusée à TV Rogers où elle partage sa passion du coaching. Et, tout récemment, elle a participé au livre « Rêver sa vie et vivre son rêve ».

