



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 mercredis de 18 h 30 à 21 h
18 avril et 2, 16 et 30 mai 2018

• • • **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 28 MARS 2018

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 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 ».

