



L'Avantage de la résilience

(The Resilience Advantage™)



MARYLENE
AYOTTE

Ignite Human Potential

Développer des compétences de résilience pour faire des choix éclairés, atteindre un rendement optimal et soutenir des actions innovantes.

Est-ce que votre niveau d'énergie est bas ?

À quoi ressemblerait votre vie si :

- vous aviez plus d'énergie tout au long de la journée ?
- vous saviez intuitivement comment répondre au changement et au défi ?
- en cas de déséquilibre, vous pouviez vous « réinitialiser » comme vous réinitialisez votre ordinateur ?
- vos communications étaient claires, riches et enrichissantes ?



Fondé sur plus de 25 ans de recherches publiées et évaluées par des pairs de HeartMath® sur la science de la résilience, le programme *L'Avantage de la résilience* fournit un ensemble de compétences éprouvées et une technologie d'avant-garde et captivante pour vous préparer, ainsi que vos équipes, à prospérer dans un environnement en changement constant où les défis à surmonter ne cessent d'augmenter.

Ce programme, de premier ordre, est utilisé par des milliers de dirigeants et d'employés dans une grande variété d'industries et d'importantes sociétés Fortune 500 à travers le monde et démontre un impact significatif sur la performance, la production et le retour sur investissement.

« Je suis parvenu à gérer plus de stress que d'habitude avec un calme étonnant, une pensée claire, et je peux même dormir avec les défis qui m'attendent. Je suis rempli d'enthousiasme et même émerveillé de voir à quel point je suis calme lorsque je prends des décisions importantes. »

– Employé et participant, Travelocity (Expedia)

« Je souhaite partager mon expérience de la formation avec tous ceux et celles qui se sentent épuisés, dépassés ou coincés dans leur vie professionnelle ou personnelle. Imaginez une entreprise, un monde, qui dirige avec le cœur! »

– Barb Hudak, MS, BSN, RN

« La Marine américaine appuie la formation L'Avantage de la cohérence de HeartMath® parce qu'elle fournit des outils efficaces et développe des compétences concrètes qui ont amélioré le fonctionnement individuel, ce qui signifie des missions plus efficaces et couronnées de succès. »

– Capitaine Lori A. Laraway, gestionnaire du programme de contrôle du stress opérationnel pour le Commandement de la brigade expéditionnaire de la Marine américaine.



Bienfaits

- Accroître la conscience de votre environnement.
- Parfaire les capacités à se concentrer, à traiter l'information et à résoudre les problèmes.
- Augmenter les capacités créatives et innovantes.
- Améliorer la gestion des personnes ou des situations difficiles.
- Développer la capacité à reconnaître et à accéder à l'intuition pour une prise de décision rapide et efficace sur des questions complexes.
- Augmenter la qualité du sommeil régénérateur.
- Renforcer la vitalité et la résilience.
- Réduire le stress, l'inquiétude et la fatigue.

De plus, faites l'expérience d'une rétroaction en temps réel grâce à la technologie innovante emWave® ou Inner Balance™ pour surveiller votre rythme cardiaque afin de renforcer et de maintenir votre niveau de cohérence et de résilience.

Découvrez l'expérience de L'Avantage de la résilience !



ignitehumanpotential.coach
marylene@ignitehumanpotential.coach
514 815-7387