

DÉCOUVREZ UNE  
CONFÉRENCE  
DE LA SÉRIE

**MOBILISATION**

# OSEZ L'ÉQUILIBRE DANS UN MONDE DE FOUS

## Prendre soin de son monde sans devenir des « malades » de la santé physique et psychologique

Cette conférence s'adresse aux entreprises et organisations soucieuses de prévenir l'essoufflement et l'épuisement de leurs employés et gestionnaires.

- Comment favoriser l'adoption de saines HABITUDES, mais surtout de saines ATTITUDES de vie ?
- Comment trouver des solutions réalistes pour atteindre un équilibre entre notre vie personnelle et professionnelle ?

Est-ce possible de prendre soin de sa santé alors que la société nous pousse à devenir des *machines* de performance? Une machine qui peut tomber en panne et nous rappeler que nos ressources ne sont pas inépuisables.

On pense aux *workaholics* qui se « tuent » au travail. Il y a aussi les *familyaholics* pour qui la vie de famille peut, paradoxalement, les rendre malades. Tout le monde souhaite trouver comment mettre un frein à cette vitesse excessive sans être obligé de sacrifier sa vie personnelle ou professionnelle.

### L'*intelligence santé*, un levier pour attirer et conserver les meilleures ressources dans VOTRE entreprise plutôt que dans celle des autres.

- Quels sont les ingrédients pour conserver l'équilibre sans tomber dans les recettes magiques ou éphémères qui ne fonctionnent pas ?
- Où se trouve la limite entre ma responsabilité et celle de mon organisation en matière de mieux-être dans mon milieu de travail ?
- Pourquoi faut-il être prudent face aux approches de santé « excessives » qui font finalement la promotion de la maladie et non celle de la santé ?

Une réflexion inspirante et divertissante, sous le signe de l'humour et de la simplicité. Des idées pratiques et concrètes pour retrouver son équilibre dans *un monde de fous*. Un antidote percutant au phénomène incontrôlable d'absentéisme et de présentéisme.

Une approche **PERSONNALISÉE, AUTHENTIQUE** et **PERCUTANTE**



**LUC-RICHARD POIRIER**

Conférencier  
Fondateur d'*intelligenceSanté*



*intelligenceSanté.*

2500, rue Beaurevoir  
Bureau 290  
Québec (Québec) G2C 0M4  
Téléphone: (418) 650-6021

[www.intelligencesante.com](http://www.intelligencesante.com)