

Résumé conférence

Développer sa résilience

Affronter les épreuves sans s'y perdre

Bruno Bégin, M.Éd.

Vous vous rappelez comment faire un carré avec ces trois bâtonnets?

Indiquez votre niveau d'énergie au cours des 3 dernières semaines (100% de l'énergie disponible)



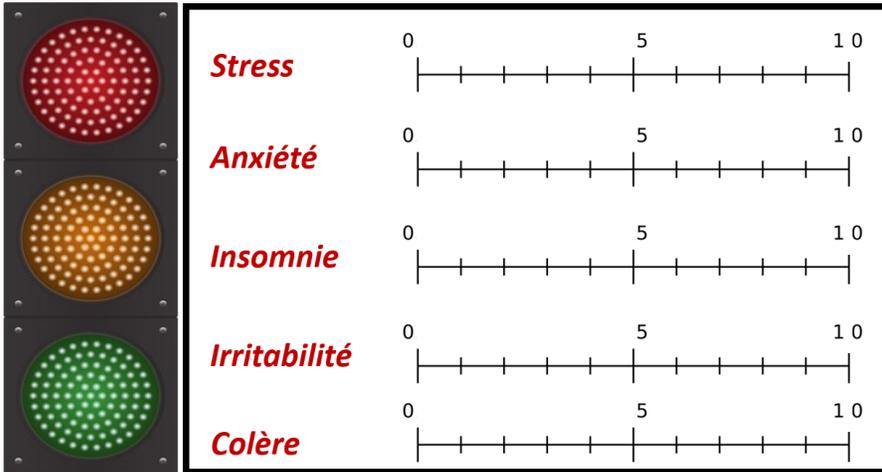
Que faites-vous précisément pour aiguiser votre hache?

Connaissez-vous la fonction de chacune des lumières de votre tableau de bord?

Découvrez le besoin derrière l'émotion!

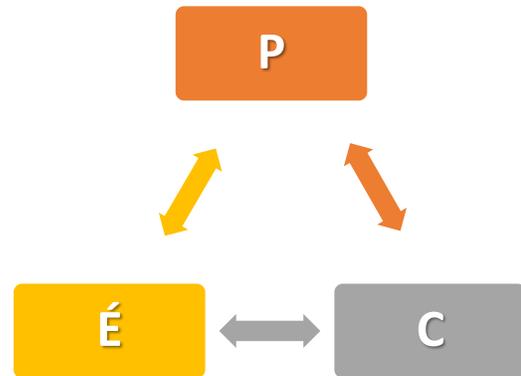
- Attention au "check engin" -





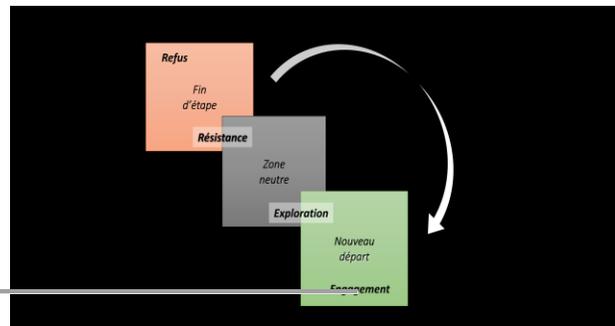
Contrôle
 Imprévisible
 Nouveau
 Égo menacé

Modèle A.D.É.R.A. pour se sortir d'une situation inconfortable



Qu'allez-vous faire au réveil demain matin?

Processus de transition



Discours intérieur aidant ou nuisible

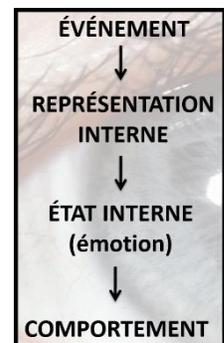
Votre coach intérieur!

- Le même si...



$$\mathbf{É + R = E}$$

Événement + Réaction = Effet



1. Réconfort
2. Sécurité
3. Calme
4. Soutien



(un moment donné...)

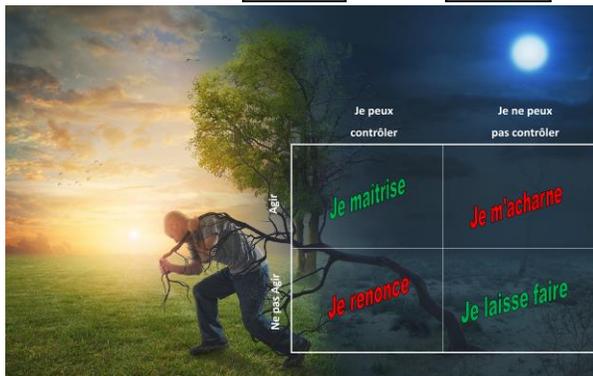
Prenez votre D.O.S.E.!

Walt Whitman

- Dopamine (*plaisir*)
- Ocytocine (*amour*)
- Sérotonine (*bien-être*)
- Endorphine (*bonheur*)



Faites votre choix!



Permettez-moi de vous rappeler qu'il n'y a aucun changement sans actions. Je vous invite à tester les outils présentés et constater les différences. Je vous souhaite une bonne expérimentation.

Merci d'avoir participé à cette conférence et au plaisir de vous retrouver lors d'un prochain événement!

Bruno Bégin

Des compléments pour votre développement

Visitez mes pages :

Rejoignez-moi sur [Facebook](#)

Rejoignez-moi sur [LinkedIn](#)

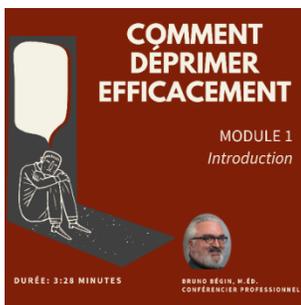
Écoutez des rencontres passionnantes sur mon [Podcast "Dans l'univers de..."](#)

Visionnez des [capsules vidéo](#) instructives sur différents sujets touchant le développement personnel.

Du contenu audio qui permet de faire de belles prises de conscience sur le podcast ["La capsule à Bruno"](#)

Vous aimez les histoires qui font du bien et qui font réfléchir? Je vous en raconte sur le podcast ["Ce n'est qu'une histoire"](#)

Vous aimez les ebooks? Je vous en offre quelques-uns ici : [Mes ebooks](#) Sur cette page, le ebook "Petits gestes pour un grand bien" vous est offert gratuitement en cliquant sur le bouton bleu "En savoir plus". Le pdf se télécharge automatiquement sans vous demander quoi que ce soit. C'est un cadeau! Ce livre est un recueil de 150 témoignages de gens comme vous et moi qui partagent ce qu'ils font pour maintenir un niveau d'énergie et de vitalité élevé.



J'ai conçu un programme audio complet qui s'intitule "Comment déprimer efficacement". Cela pique votre curiosité? Je vous offre gratuitement l'introduction.

Cliquez sur l'image pour accéder au contenu.

Voici un aperçu de mon programme audio : Stratégies personnelles. Cliquez sur l'image pour écouter un extrait.

