



**ISABELLE
FONTAINE**
ENTRAÎNEZ LA PERFORMANCE



COMMENT DONNER PLUS DE SENS À SON TRAVAIL, À SA VIE ?

« Avec un **pourquoi** suffisamment fort, on peut supporter n'importe quel **comment**. » Nietzsche

Dans un monde où on nous demande d'**accomplir toujours plus avec moins**, il est commun de prioriser les urgences plutôt que le sens. Et nous? Notre travail est-il devenu une succession de **tâches à abattre** ou représente-il une **vocation**?

Qu'importe notre emploi, ce n'est pas la nature de notre travail qui définit qui nous sommes, mais bien LA MANIÈRE dont nous l'accomplissons. Souvent, on fait face à des situations éprouvantes où il faut savoir se comporter en « héros », c'est-à-dire se doter d'un **code d'honneur**, s'inspirer d'idéaux puissants pour **s'élever au-dessus des conditions difficiles** dans le but d'accomplir ce qui doit être fait, malgré l'essoufflement et l'inconfort.

L'individu qui, sincèrement et courageusement, sait se mettre au service des autres puise une énergie qui lui permet d'être plus puissant, car il se sent appelé à accomplir une mission. Il est propulsé par **une vraie raison d'être** qui le soulève.

Qu'en est-il de nous? Sommes-nous héros du quotidien? Incarnons-nous la générosité avec nos clients? La joie de vivre avec nos collègues? Le courage devant l'adversité? Notre vie est-elle **une mission** ou **un fardeau**? Quel est notre code d'honneur? Apprenons ensemble à faire entrer plus de sens dans notre vie.

Thèmes

Au travail, «**faisons-nous du temps**» ou **contribuons-nous pleinement**? Est-ce que nous abaissons ou élevons les gens autour? Sommes-nous des draineurs ou des donneurs d'énergie; des détecteurs de fautes ou de potentiel? Munissons-nous d'un code d'honneur et décidons à l'avance du genre d'individu que nous serons fiers d'avoir été au moment du bilan final.

Comment...

- éviter de **végéter**, de se laisser **faner** au travail et **fleurir** à nouveau? Selon les experts en psychologie positive, moins de 20% des adultes «fleurissent» dans leur vie professionnelle.
- contourner le piège qui consiste à **prioriser les urgences au détriment du sens**? Comment s'élever au-dessus des « tâches à abattre » et faire passer son travail au niveau de la vocation en entrant à volonté « dans la zone » où l'on se sent devenir vivant et en résonance avec les gens ?
- désactiver notre pilote automatique et **rehausser la banalité du quotidien** en injectant à un geste machinal les quatre ingrédients porteurs de sens : émotion, intention, énergie et intensité ?
- déjouer le phénomène neurologique appelé «**habituat**ion» et orienter notre regard afin de célébrer les petits moments d'exception qui se distinguent et donnent plus de saveur à la routine? **L'ennemi du bonheur, c'est l'accoutumance. «Ce qui va bien», on le tient pour acquis, au lieu de l'apprécier afin de s'énergiser.**

- **freiner le réflexe individualiste** en choisissant la fierté du don à l'appât du gain? Viser à « se mettre au service » plutôt que de se servir en premier.
- rééduquer notre esprit à changer notre attention de place par une empathie génératrice de sens et d'énergie? L'être humain est un **animal social**; c'est pourquoi notre travail peut perdre son sens lorsque la plupart de nos relations nous laissent vides. Dès que nous sommes **dévorés par nos préoccupations**, cela entraîne une **coupure d'attention** qui **empêche la connexion**.

Pourquoi ne pas former une **escouade tactique** de la joie de vivre à l'interne, une équipe chargée de créer des occasions de solidarité afin de **briser les silos** et de se renforcer mutuellement?

La conférence peut être personnalisée pour

- Vente, développement des affaires, négociation, service à la clientèle
- Gestion, management et leadership
- Enseignement, formation
- Congrès, colloque, journée reconnaissance

Faites votre choix:

* Le contenu peut varier selon la formule retenue

Conférence
60 à 90 minutes

Conférence + atelier
1/2 journée

Formation
personnalisée
1 journée



**ISABELLE
FONTAINE**
ENTRAÎNEZ LA PERFORMANCE



CONFÉRENCIÈRE PROFESSIONNELLE

Après avoir enseigné à l'Université du Québec à Montréal et à l'École Polytechnique de Montréal, **ISABELLE FONTAINE** est maintenant devenue une conférencière qui vulgarise avec intelligence, doigté et émotion, les dernières avancées en matière de neurosciences et de psychologie de la performance.

Comme elle a pour intention de faire découvrir aux gens comment accéder à des **ressources personnelles** souvent jusque-là inexploitées, voire même ignorées, Isabelle a développé des conférences qui proposent un éventail d'**outils concrets** permettant des **accès plus directs au courage**, à la **performance**, au **leadership** et, par voie de conséquence, au **succès!**

Via ses **conférences**, ses livres et ses formations publiques, elle présente des leviers et des distinctions toutes simples pour propulser notre vie personnelle et professionnelle à un autre niveau, à une hauteur où nous sommes enclins à nous sentir plus libres, plus puissants, plus heureux.

Auteure des best-sellers « **EMPOWER** » et « **LE COURAGE : COMMENT L'ACTIVER ?** », elle est aussi invitée à titre de chroniqueuse à des émissions de télévision.

Conférences disponibles

- Intelligence émotionnelle et psychologie de la performance : outils et stratégies
- Être un joueur d'équipe inspiré et inspirant : l'art de faire la différence
- L'art de surfer sur le changement : outils et stratégies
- Performance, charisme et énergie : comment y accéder à volonté?
- Psychologie de l'influence : comment maximiser la portée de son impact?
- Comment donner plus de sens à son travail, à sa vie?
- Activer l'énergie du courage
- Innovation : les neurosciences au service de l'ingéniosité



« Isabelle Fontaine marque une pause dans notre vie... Il y aura un avant et un après. Un heureux mélange de profondeur et d'humour, à la fois bouleversant et entraînant. »

Gilbert Guay
Centre financier aux entreprises Desjardins

