

Pour mieux vivre avec le stress

Changez votre état d'esprit !



Stéphanie Milot

Je me présente

Stéphanie Milot, coach, auteure, conférencière et fondatrice de plusieurs programmes de formation en ligne.

Diplômée en administration des affaires, en pédagogie et en PNL (programmation neurolinguistique), j'ai enseigné à l'école des HEC en communication interpersonnelle.

Depuis l'âge de 16 ans, je me suis engagée à comprendre les facteurs communs des personnes qui connaissent le succès. Après avoir compris et maîtrisé la recette, j'ai pu aider des milliers de personnes à améliorer leur vie à travers des séminaires, des conférences et diverses formations en ligne.

Ma mission consiste à inspirer plus de 10 millions de personnes à réaliser une vie à la hauteur de leurs attentes dans toutes les sphères de leur vie.

À travers l'un de mes programmes de formation, ImmoRéussite, axé sur l'investissement immobilier, je me suis concentrée davantage à vous former sur les sphères financières et entrepreneuriales. Cela étant dit, je souligne toujours l'importance de travailler à la fois sur le savoir et les connaissances, ainsi que sur notre attitude et notre « mindset », peu importe notre objectif, que ce soit dans notre vie professionnelle et/ou personnelle.



Avec mon programme Mindset Réussite, mon objectif ultime est de vous accompagner vers un « mindset » idéal, indispensable à la réussite personnelle et professionnelle, tout en vous soutenant pour atteindre votre plein potentiel dans toutes les sphères de votre vie.

C'est d'ailleurs pour cette raison que j'ai eu envie de créer ce **coaching de 3 jours**, pour partager avec vous des stratégies puissantes afin d'atteindre vos différents objectifs.

Si vous souhaitez changer votre vie, si vous avez des objectifs à atteindre, suivez-moi !

Stéphanie Milot



Pour mieux vivre avec le stress

À l'agenda ! Pour les 3 prochains jours !

Le stress est une expérience universelle et inévitable dans nos vies, mais il ne doit pas nécessairement être perçu comme un ennemi. Au contraire, en comprenant ses mécanismes et en développant des stratégies pour le gérer efficacement, nous pouvons le transformer en un outil puissant pour améliorer notre performance et notre bien-être.

Dans ce coaching de 3 jours, nous explorerons les différents aspects du stress, ses origines et ses manifestations psychologiques, en passant par son impact sur notre corps et notre esprit. Nous examinerons également les conséquences du stress chronique et les risques pour la santé tout en mettant en lumière certaines pratiques pour le prévenir et le gérer.

Préparez-vous à explorer de nouvelles perspectives et à acquérir des outils pratiques pour maîtriser le stress et vivre une vie plus équilibrée et épanouissante.

Voici un aperçu de ce que nous explorerons pendant ces 3 jours en direct :

Jour 1 : Les mythes et les conséquences du stress dans notre vie.

Jour 2 : Qui est susceptible de vivre du stress et 4 caractéristiques qui le composent.

Jour 3 : Outils pour agir activement sur notre stress et pour en diminuer à la fois l'intensité, la fréquence et la durée





JOUR 1

Jour 1 : Les mythes et les conséquences du stress dans notre vie.

Dans le cadre de cette journée, nous explorerons les mythes et les conséquences du stress dans notre vie.

Nous examinerons de près les mythes courants entourant le stress, démêlant la réalité des idées préconçues, tout en mettant en lumière les conséquences souvent sous-estimées de ce phénomène omniprésent.

En comprenant les multiples facettes du stress, nous serons mieux équipés pour développer des stratégies efficaces de gestion et d'utilisation de celui-ci dans nos vies personnelles et professionnelles.

Quelques mythes sur le stress.

- 1) Le stress est le _____.
- 2) Le stress est toujours _____.
- 3) Le stress est _____, je n'y peux rien.
- 4) Pas de _____, pas de stress.

Les conséquences du stress.

- 1) Les _____ physiques et psychologiques.
- 2) Sur la vie _____.
- 3) Sur la vie _____.



JOUR 2

Jour 2 : Qui est susceptible de vivre du stress et 4 caractéristiques qui le composent.

Aujourd'hui, nous déterminerons qui est le plus susceptible de vivre du stress à une intensité élevée.

Nous verrons aussi comment le stress peut être décortiqué en 4 caractéristiques qui le composent.

Nous verrons les critères représentés sous l'acronyme C.I.N.É. Nous apprendrons aussi comment diminuer drastiquement notre stress rapidement.

Qui est susceptible de vivre du stress à intensité élevée ?

- Les _____.
- Les personnes incapables _____.
- Les personnes qui n'écoutent pas _____.

C _____ faible.

I _____

N _____

E _____ menacé

Stratégie pour diminuer le stress drastiquement :

CINE : Inspiré des recherches du Dr. Sonia Lupien fondatrice, directrice scientifique du Centre d'Études sur le stress humain.



JOUR 3

Jour 3 : Outils pour agir activement sur notre stress et pour en diminuer à la fois l'intensité, la fréquence et la durée

Aujourd'hui, nous verrons d'autres outils très concrets pour agir activement sur notre stress et pour en diminuer à la fois, l'intensité, la fréquence et la durée.

1) Prenez soin de votre _____.

2) Demandez _____.

3) Utilisez _____ de la catastrophe.

4) _____

5) Autres stratégies :

Êtes-vous prêt(e)s ?

- Avez-vous un objectif précis que vous souhaitez atteindre ?
- Y a-t-il des aspects de votre vie que vous aimeriez changer ou améliorer ?

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions... j'ai la solution pour vous !

Si vous souhaitez poursuivre votre apprentissage et acquérir les outils nécessaires pour transformer votre vie, adopter un état d'esprit idéal pour réussir dans tous vos projets, alors Mindset Réussite est la formation qu'il vous faut !

Qu'est-ce que le programme Mindset Réussite ?



Notre promesse :

Découvrez notre méthode pour atteindre vos objectifs en planifiant, organisant et reprogrammant votre cerveau de manière simple et progressive.

Recevez un accompagnement annuel continu avec des enseignements variés pour améliorer toutes les sphères de votre vie.

Bénéficiez d'une recette éprouvée conçue après plus de 30 ans de recherche en neurosciences pour atteindre vos objectifs, quels qu'ils soient !

Mindset Réussite rassemble plusieurs experts de la francophonie mondiale !



Vous découvrirez des experts tels que :

- Docteur en psychologie du sport
- CSP, Expert en motivation et performance
- Professeure de yoga certifiée, fondatrice de Diva Yoga
- Conférencière, auteure et experte mondiale du Système Réticulé Activateur
- Nutritionniste et auteure
- Coach, conférencière et championne du monde en ski
- Naturopathe spécialisé en alimentation et en hormones féminines
- Ph. D. Docteur en science clinique
- Psychosociologue, spécialiste de l'intuition et conférencière
- Auteure, coach et formatrice d'experts consultants de la Loi d'Attraction
- Stratège et coach pour les gestionnaires
- Conférencière et auteure



Vous aurez accès à un Groupe Facebook privé pour :

- Connectez avec des individus partageant vos objectifs et un « mindset » axés sur le succès
- Trouvez un ou plusieurs partenaires pour vous soutenir et vous motiver tout au long de votre cheminement
- Échangez des conseils pratiques et partagez vos expériences avec une communauté engagée
- Posez toutes vos questions, demandez des conseils ou des références, et obtenez des réponses



« IL NE S'AGIT DE RIEN DE MOINS
QU'UNE TRANSFORMATION
PERSONNELLE ENTIÈRE ! »

Comment vous inscrire ?

- Vous recevrez le lien d'inscription par email lors de l'ouverture des ventes.
- Le lien d'inscription sera bien indiqué dans le résumé sous la vidéo suivant le direct.
- Le lien d'inscription sera également partagé dans le chat lors de l'ouverture des ventes.



Mindset Réussite
LA SCIENCE AU SERVICE
DE VOTRE SUCCÈS

Rejoignez le programme de formation Mindset Réussite!

En résumé c'est :

- Une année complète dédiée à votre transformation personnelle !
- 12 mois de contenu enrichissant, offrant plus de 40 heures de formation.
- Plus de 12 entrevues inspirantes avec des experts renommés de la francophonie mondiale.
- Plus de 10 webdiffusions abordant des thématiques spécifiques.
- 13 suggestions guidées enregistrées avec une musique alpha, pour une reprogrammation efficace de vos pensées.
- Capsules téléchargeables au format MP3 pour les écouter, peu importe où vous êtes !
- Accès exclusif à un groupe Facebook privé, favorisant les échanges interactifs et le partage d'expériences.
- Une formation continuellement mise à jour.
- Une garantie de satisfaction de 14 jours.

Si vous avez des questions et/ou si vous souhaitez discuter avec nous afin de vous assurer que la formation vous convient... contactez-nous au (450)978-2725 ou écrivez-nous à question@stephaniemilot.com

À bientôt dans la formation !

Toute l'équipe Mindset Réussite