

Conférence

# L'équilibre dans la vie personnelle et au travail

(offerte en personne et en ligne)

Jasmin  
Bergeron  
c o n f é r e n c e s



# L'équilibre dans la vie personnelle et au travail



CONFÉRENCE

## L'équilibre dans la vie personnelle et au travail

### ÉLÉMENTS ABORDÉS DANS LA CONFÉRENCE

#### À la recherche de l'équilibre

- Étude : Les habitudes de vie des personnes qui harmonisent le mieux le travail et la vie personnelle
- Stratégies pour cibler ce qui prioritaire et essentiel pour vous!
- Un grand défi : la gestion des attentes des autres et... de soi
- La croissance personnelle comme moteur de la croissance d'entreprise

#### Réussir sa vie... professionnelle et personnelle!

- Conserver son énergie et faire le ménage de ses relations énergivores!
- Surprise! Il y a des ressources intéressantes et accessibles!
- Congédier l'humain parfait! Comment renoncer au perfectionnisme?
- Astuces pour gérer efficacement l'anxiété
- Flexibilité dans toutes les sphères

#### Solutions-Temps

- La qualité avant la quantité
- Devise : organiser, planifier et... ne pas s'oublier!
- L'adaptation aux imprévus
- La routine : à fuir ou à apprivoiser?

#### Exemples concrets pour réussir

- Stratégies utiles pour gagner du temps
- Les qualités à intégrer pour s'épanouir et rayonner
- Trucs pratiques pour vivre l'équilibre dans votre vie personnelle et au travail après la conférence

### Introduction à la conférence

L'équilibre dans les vies professionnelle et personnelle est un défi réalisable, atteignable et gratifiant! On se préoccupe de plus en plus de l'harmonie entre le temps passé au travail et celui passé dans la vie personnelle et heureusement, il est possible d'arriver à un équilibre sain entre les deux!

Conjuguer accomplissement et plaisir dans chaque sphère de notre vie est certes envisageable, mais cela demande l'apprentissage, l'application et la pratique de plusieurs habitudes, attitudes et comportements. C'est dans cette perspective que la conférence « L'équilibre dans la vie personnelle et au travail » a été développée.

Cette conférence, basée sur la pratique, l'interaction et l'humour a été conçue en coopération avec plusieurs personnes heureuses dans leurs vies professionnelle et personnelle, qui se démarquent par leur façon de concilier les deux rôles. Pendant la conférence, des exemples, des réflexions et des témoignages vous seront suggérés afin de rendre votre expérience aussi enrichissante que possible!

**Jasmin Bergeron, MBA, Ph.D.**

Conférencier et formateur  
Professeur titulaire, UQAM

T 514 978 0795

info@jasminbergeron.com

jasminbergeron.com

Jasmin  
Bergeron  
conférences

# L'équilibre dans la vie personnelle et au travail

## Qui est Jasmin Bergeron ?

Au niveau professionnel, Jasmin Bergeron a donné plus de 2000 conférences et formations, et ce, dans 12 pays à travers le monde. Il est aussi professeur à l'université du Québec à Montréal. Il est également auteur ou coauteur de cinq livres, 40 recherches scientifiques et plus de 100 articles dans des journaux tels que La Presse, Les Affaires et le *Wall Street Journal*.

Au niveau personnel, Jasmin est un conjoint comblé et un père de deux merveilleuses jeunes filles. Quotidiennement, il s'assure qu'il contribue au développement de sa famille. Pour lui, l'accomplissement passe par l'équilibre dans la vie personnelle et au travail. C'est ici que la vie prend tout son sens!

Jasmin Bergeron est reconnu pour son approche à la fois humoristique et pratique. Il est doué pour créer un lien rapidement avec son auditoire lors de ses conférences. L'interaction entre les participants et l'humour qu'il utilise font de lui un conférencier dynamique et unique. Son but ultime est de faire vivre des WOW à des personnes qui feront vivre des WOW... à la fois dans leurs vies professionnelle et personnelle!



## Témoignages - Un conférencier qui fait vivre des WOW !

---

**« Je peux te confirmer que tu as été le top #1 des évaluations des 6 ateliers-conférences! Yahoooo! On te réinvites l'an prochain! Aujourd'hui encore, on parle de tes réflexions sur l'équilibre! Tu vas changer des générations! »**

Julie Vincent, Directrice principale, CASCADES

---

**« Ta conférence a remporté un énorme succès... nous avons reçu des commentaires élogieux à ton égard. Tous les participants ont adoré ton enthousiasme et ton dynamisme. Reviens nous voir quand tu veux ! »**

Yves Boulianne, Président, CHAMBRE DE COMMERCE DE LA MATAPÉDIA

---

**« Vos propos stimulants et votre approche humoristique contribueront à alimenter les réflexions ! Encore merci pour cette soirée exceptionnelle ! »**

Martin Gauthier, Président, CFA Québec

---

**« Nous avons ri et réfléchi pendant toute la conférence ! Tu étais le conférencier idéal pour nous ! »**

Éric Marcoux, Vice-Président, LA CAPITALE SERVICES FINANCIERS

**Jasmin Bergeron, MBA, Ph.D.**

Conférencier et formateur  
Professeur titulaire, UQAM

T 514 978 0795

info@jasminbergeron.com

jasminbergeron.com

Jasmin  
Bergeron  
conférences