



À propos

Jessica Harnois, sommelière, entrepreneure, conférencière et auteure, a été acheteuse de vins de prestige pour la SAQ. Elle dirige sa compagnie depuis plus d'une décennie, et est la créatrice des vins Bù, la gamme numéro 1 au Québec dans sa catégorie.

Prix Femmes d'affaires du Québec 2019, dans sa catégorie.

Conférence ^(1h)

Maximiser votre potentiel et votre succès

Apprenez à maximiser votre succès avec **Jessica Harnois, Sommelière, entrepreneure, conférencière à l'institut de leadership**

Contenu de la présentation

Dans cette conférence, Jessica Harnois livre un résumé de sa vie personnelle et professionnelle. Son parcours parsemé d'anecdotes invite à la réflexion, notamment sur la notion de l'excellence et du développement de soi.

But : Vous inspirer et vous fournir des outils pour optimiser votre succès.

Plan de la présentation

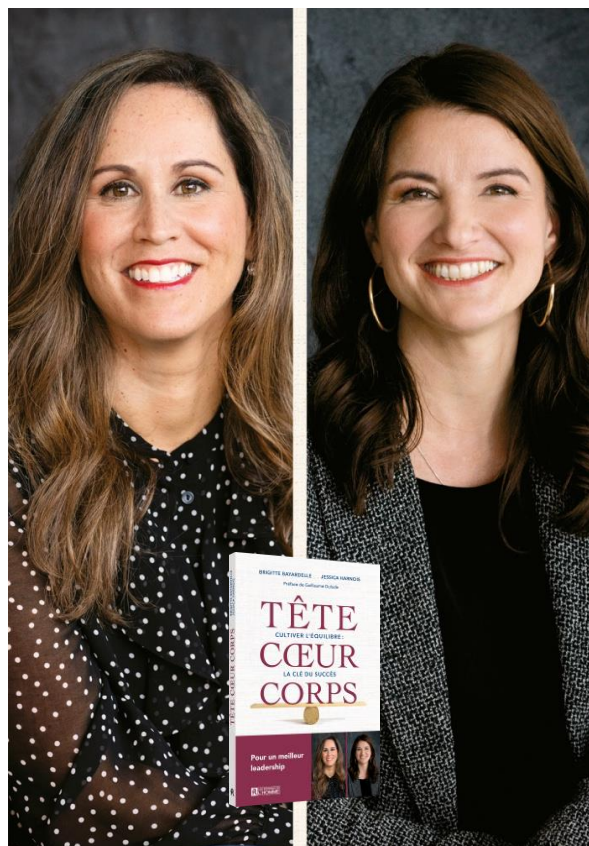
Parcours et leçons de vie

- Investissez en vous | Osez prendre votre place | Le syndrome de l'excellence | Se donner la permission d'être mauvais avant d'être excellent | Faites fi des jugements | Apprenez en continu

Les 5 clés :

- Mindset : Serpents et échelles
- Définissez votre plan de match
- Les 4 cadrans : \$ et intérêt
- Comprendre le rôle de nos émotions
- Quelles sont vos 3 grosses roches ?

Brigitte Bayardelle accompagne les organisations dans le développement du leadership depuis plus de 15 ans. Elle est cofondatrice de BL Formation et Présentation, qui offre des services de consultation en formation, développement organisationnel, gestion de changement et des solutions de formation novatrices en ligne.



À propos

Jessica Harnois, sommelière, entrepreneure, conférencière et auteure, a été acheteuse de vins de prestige pour la SAQ. Elle dirige sa compagnie depuis plus d'une décennie, et est la créatrice des vins Bù, la gamme numéro 1 au Québec dans sa catégorie.

Prix Femmes d'affaires du Québec 2019, dans sa catégorie.

Brigitte Bayardelle accompagne les organisations dans le développement du leadership depuis plus de 15 ans. Elle est cofondatrice de BL Formation et Présentation, qui offre des services de consultation en formation, développement organisationnel, gestion de changement et des solutions de formation novatrices en ligne.

Conférence - Atelier (1h30)

Tête, Cœur, Corps

Apprenez à cultiver l'équilibre : la clé du succès avec **Jessica Harnois, Sommelière, entrepreneure, conférencière à l'institut de leadership**

Contenu de la présentation

Pour avoir du succès en affaires, surmonter les obstacles, mieux performer, être bien et heureux, il est essentiel de trouver un équilibre entre sa tête, son cœur et son corps.

But : Vous inspirer et vous fournir des outils faciles à utiliser pour optimiser votre succès.

Plan de la présentation

Partie 1 : Introduction (Brigitte Bayardelle)

- Théorie des petits pas
- Êtes-vous dans votre zone optimale de performance ?
- Mettez sur vos forces

Partie 2 : Les outils pour optimiser votre succès (Jessica Harnois)

- Bio en bref
- Gérer votre temps comme votre budget
- Le concept Tête Cœur Corps
- L'exercice des 3 axes
- Définir ses limites et son cercle de confiance :
 - le triangle (sortir du triangle dramatique)
 - le carré (faits et responsabilités)
 - le cercle (bien s'entourer)
- Comprendre son corps : l'entretenir mieux que sa voiture