

# Formation

Devenir mon propre

Coach de vie personnel



## Prendre en charge mon BIEN-ÊTRE

*« Formation qui change à jamais notre vie. Les outils permettent une véritable transformation intérieure. J'ai aimé l'ensemble du contenu, les exemples qui permettent de comprendre les outils et que je peux facilement appliquer-utiliser dans ma vie ».*

**Nancy Pitre, formatrice médicale/ventes**

Les Formations COMMEUNIQUE INC.

**COMMEUNIQUE**  
L'IMPORTANCE DES RELATIONS

# FORMATION COMMUNIQUE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Devenir mon propre coach de vie intérieure



**Une formation dynamique et interactive**

***Pour une vie saine et épanouissante !***

*Découvrez comment sortir des pièges de l'ego  
qui font obstacle au bonheur*



***Places limitées, inscrivez-vous  
maintenant pour réserver votre place !***

***Début de la prochaine  
Dates à déterminer***

## Une formation innovatrice



Je prends en charge mon **BIEN-ÊTRE**

### Développement personnel

Une formation inspirante pour une quête de vie équilibrée et enrichissante!

**L'objectif recherché :** Découvrir une « manière d'être » intérieure qui influencera tout le cours de ma vie.

J'ai compris que je suis l'Auteur de ma vie et que chaque jour j'ai l'immense pouvoir de l'orienter dans la direction que je veux et que je choisis consciemment.

Acquérir une vie intérieure solide est essentiel à une vie heureuse. Lorsque je possède cette force, quelles que soient les pertes que je subis, je peux conserver mon équilibre.

### AVANTAGES DE LA FORMATION

#### Permet de

- ❖ Atteindre la sécurité et le bonheur tant recherchés
- ❖ Diminuer le stress, la peur et l'anxiété
- ❖ Apprendre à connaître ce que je suis
- ❖ Développer l'estime de Soi « Nous »
- ❖ Établir une communication saine avec soi-même
- ❖ Développer une force intérieure solide
- ❖ Enlever la culpabilité

**FORMATION**  
**PRENDRE EN CHARGE MON BIEN-ÊTRE**  
**« DEVENIR MON PROPRE COACH DE VIE INTÉRIEURE »**

## *Témoignages*

« J'ai apprécié la sincérité des formateurs et leur authenticité, les échanges en petits groupes et je constate que des changements sont déjà amorcés. Je ressens plus de compréhension, de compassion, d'empathie et de tendresse ». **Karen Béland, directrice-adjointe école primaire**

« J'ai surtout apprécié la simplicité et la clarté de la formation, l'encadrement, les lieux et le groupe. Suite à ce cours, je vis une libération, plus de joie, plus d'amour et d'expression de gratitude ». **Yannick Bizier, chargé de projet**

« J'ai tout aimé dans ce cours ! Je me sens plus forte et j'ai compris que je détiens les clés de mon bonheur ». **Danielle Brooks**

C'est extraordinaire de pouvoir enfin prendre conscience que l'on était des marionnettes depuis tant d'années. Pouvoir enfin voir le vrai chemin qui mène à l'amour et avoir les outils pour s'y rendre est un soulagement, une bénédiction. **Ian Lauzon, dentiste**

« J'ai beaucoup aimé le climat sain, les échanges avec les autres participants et la complicité des animateurs : douceur et intentions justes, bienveillance et ouverture ». **Georges Massé, formateur-conférencier**

« Ce qui ressort de cette formation (prises de conscience) est tellement bon que cela en vaut la peine. En fait, c'était une nécessité! » **Lyne Turgeon, hygiéniste dentaire**

« J'ai aimé l'animation toujours inspirante, enrichissante, concrète, guide et complice de Michel et Hélène, leur humilité, la dynamique et l'ouverture et les témoignages du groupe... Certaines réflexions m'ont révélé quelque chose de grand. C'est inestimable ». **Karine Cicchino, Formatrice et Conférencière**

« Ce que j'ai le plus apprécié c'est votre grande générosité (explications, implication, simplicité). Les outils de travail sont formidables. Bon Bon Bon. Merci beaucoup ». **Milène Lemelin, Thérapeute en relation d'aide / administration**

« Bonne explication, claire, accessible. Bonne dynamique, bon groupe. Je me suis sentie accueillie. Enseignement enrichissant : beaucoup d'informations pertinentes. Merci pour votre générosité ». **Gisèle Kirouac, assistante en chirurgie dentaire, thérapeute en relation d'aide.**

« J'ai aimé la facilité d'accès à vos connaissances, à votre ouverture et à votre générosité ». **Richard Cormier, pompier**

## FORMATEURS - CONFÉRENCIERS



**HÉLÈNE RENAUD ET MICHEL-JACQUES BERGERON**

Couple dans la vie, **Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron** sont spécialistes des relations, pédagogues, auteurs, formateurs de maîtres formateurs et conférenciers. Grâce à leur expertise, ils agissent comme conférenciers invités à de nombreux colloques et événements à caractère éducatif. Depuis vingt ans ils transmettent leur enseignement au Québec, à travers le Canada et en Europe. *Ils sont coauteurs de sept formations*, dont la formation Couple-complice et Développement personnel « devenir mon propre coach de vie personnelle. Ils sont aussi *Coauteurs de cinq livres* dont le livre *Je me lève de Bonheur... après l'estime de soi, l'Estime de Nous*, et deux autres livres **Couple-guide, Couple-complice... le retour vers l'intérieur**, Tome 1, et **Couple-guide, Couple-complice... l'importance de la relation**, Tome 2, Édition Québec-Livres.

## FORMATION DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**DATES :** à déterminer (1 week-end – 2 jours)  
(9h à 17h)

**Endroit :** St-Bruno (15 min. de Montréal)  
800 rue des Tilleuls | 104 450-461-2401 J3V 5N8

**Coût :** 229\$ par personne + tx. (compris : 2 jours de formation + 1 cahier d'intégration + affiches-napperons et 1 livre Couple-guide, Couple-complice Tome 1 (ce livre contient des sujets et des thèmes en lien avec le développement personnel). Paiement non remboursable, mais peut-être reporté à une formation ultérieure.

**Inscription :** Paiement en ligne à **Notre BOUTIQUE**  
<http://www.commeunique.com/boutique.html>  
Paiement par chèque demandez un formulaire

**Réservez votre place :**  
**Nombre de places limitées**

- *Une liste de gîtes peut vous être transmise sur demande*

**Pour informations complémentaires**

**Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron**  
**Les Formations COMMEUNIQUE INC.**

800, rue des Tilleuls, # 104  
St-Bruno de Montarville (Québec) J3V 5N8  
Canada. TÉL. 450. 461.2401  
[info@commeunique.com](mailto:info@commeunique.com)

## Les Formations COMMEUNIQUE INC.

- ☞ Formations et Conférences en ENTREPRISES
- ☞ Formation Développement personnel Devenir mon propre coach de vie intérieure... Prendre en charge mon bien-être
- ☞ Formation COUPLE-COMPLICE... l'importance de la relation
- ☞ Livres *Couple-guide, Couple-complice, Tomes 1 et 2*
- ☞ Livre *Je me lève de Bonheur... après l'estime de soi, l'Estime de Nous*

**Formations:** Parent-guide, Parent-complice (parents en couples ou seuls)  
Couple-complice... *L'importance de la relation*  
Prendre en charge mon bien-être... (développement personnel)  
Famille-guide, Famille-complice, Développer l'Estime de Nous (parents-enfants)  
Élève-guide, Élève-complice, Famille-classe au GrandCœur (contre l'intimidation école)  
Éducatrice-guide, Éducatrice-complice (CPE, RSG, Services de garde scolaire)  
Directeur-guide, Directeur-complice (directeurs et directeurs adjoints)  
Enseignant-guide, Enseignant-complice (enseignants et intervenants)  
**Les Conférences COMMEUNIQUE** pour parents, éducatrices, enseignants, directeurs, intervenants, individus, organismes, équipes d'entreprises, groupes de travail.

### NOTRE BOUTIQUE

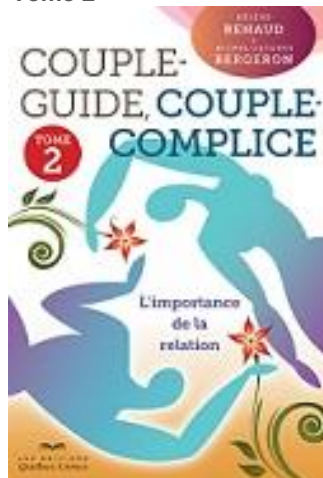
Livres de Développement personnel et Approche relationnelle entre conjoints

Nous partons du principe que tout part de soi. Ma relation avec moi-même est la même que je vis avec mon conjoint **et avec les autres.**

Tome 1



Tome 2



Disponibles en librairie ou à notre  
**Boutique** COMMEUNIQUE  
[WWW.COMMEUNIQUE.COM](http://WWW.COMMEUNIQUE.COM)