

# CONFÉRENCE : le mardi, 5 juillet 2022 – Renforcer la résilience

**Bruno Bégin**, conférencier, formateur et auteur



## CONFÉRENCE

Quels sont les caractéristiques des leaders performants, inspirants et résilients en 2022?

Au-delà des stratégies d'intervention et de gestion, un alignement cœur et tête est essentiel avec soi-même pour relever d'importants défis, affronter l'adversité, connecter avec les autres et lâcher prise lorsque nécessaire.

Pour y arriver, cela demande suffisamment d'humilité pour accepter de soulever son chapeau de dirigeant et prendre soin de l'humain qui se cache en dessous. Nous avons tendance à croire qu'un haut dirigeant doit laisser ses émotions à l'extérieur du travail pour assumer son rôle et être performant.

L'être humain est d'abord et avant tout un être émotionnel doué de raison. Qu'on le veuille ou non, derrière chaque décision rationnelle, il y a un processus émotionnel.

Ainsi, développer sa résilience requiert davantage qu'une prise de décision. C'est un processus expérientiel qui se développe à travers l'adversité.

La bonne nouvelle est que cela s'apprend!

La recherche a démontré que certains facteurs permettent de développer des mécanismes de protection et c'est ce que je vous partage dans cette conférence.

Être aligné, en cohérence et congruence avec soi, permet de puiser l'énergie nécessaire pour faire face aux défis quotidiens de vos responsabilités professionnelles et personnelles. Découvrons ensemble des stratégies concrètes qui ont fait leurs preuves afin de prendre soin de l'humain sous le chapeau du dirigeant. Et ça peut être plus simple que vous ne le pensez!

## **BIOGRAPHIE**

Bruno Bégin est passionné par le potentiel extraordinaire des individus. Convaincu que la santé émotionnelle est un moteur de développement exceptionnel, il inspire les gens à augmenter leur vitalité par une meilleure gestion de soi et des émotions en contexte de travail et dans la vie de tous les jours.

Bruno Bégin a été clinicien pour des programmes d'aide aux employés et en cabinet privé pendant 18 ans.

Il a eu l'opportunité d'enseigner les communications et la relation d'aide à titre de chargé de cours à Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue pendant 12 ans.

Il possède donc une solide expertise en relation d'aide, en animation et en formation avec des clientèles diverses et sur de nombreux sujets en lien avec la santé émotionnelle.

Parmi ces sujets de conférences se retrouvent: la motivation, la communication, la santé et mieux-être au travail, la gestion des talents, du stress et des émotions, et l'adaptation au changement.

Il a eu l'opportunité de présenter ses conférences et des formations dans diverses régions francophones du globe dont au Québec, en Ontario, au Nouveau-Brunswick et en Suisse.

Coproduiteur d'une série de 10 émissions télé de 30 minutes chacune abordant des sujets liés à la « santé émotionnelle », chroniqueur hebdomadaire à la Première Chaîne de Radio-Canada il y a quelques années dans le cadre d'une chronique art de bien vivre, Bruno Bégin est aussi l'auteur des livres *Recueil d'actions vivifiantes* et *Comment déprimer efficacement*.

Diplômé de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) et de l'Université du Québec à Rimouski (UQAR), Bruno Bégin est titulaire d'une maîtrise en éducation et d'un baccalauréat en psychoéducation.

Maître praticien en programmation neurolinguistique (PNL), il utilise ses talents pour promouvoir la santé émotionnelle dans ses interventions tout en s'appuyant sur ses expériences accumulées au fil des ans.