



VALÉRIE LANCUP - VALBONVENT

LANGUE PARLÉE

Français

QUALIFICATIONS

Baccalauréat en communication
Formation en viniyoga

SPORT

Yoga

BIOGRAPHIE

Le yoga et sa philosophie au service de vos ambitions, de votre persévérance et de votre équilibre !

Détentrice d'un baccalauréat en communication et formée en viniyoga, Valérie Lancup a créé Valbonvent et place ses connaissances au service des entrepreneurs et des gens d'affaires pour les aider à accroître leur confiance, leur persévérance, tout en préservant l'harmonie entre leur vie personnelle et professionnelle.

Employée dans le domaine bancaire pendant 10 ans, elle connaît bien la réalité changeante des entreprises qui demande autant aux dirigeants qu'aux employés de

s'adapter rapidement et continuellement aux nouvelles réalités et exigences du marché.

En utilisant la philosophie du yoga, comme outil puissant de développement personnel, elle contribue à faire grandir le sentiment de loyauté, de réalisation et de responsabilité aux participants de ses conférences.

Ayant accompagné des centaines de clientes et clients au cours des quatre dernières années, sa notoriété ne cesse de grandir, principalement auprès des femmes d'affaires du Grand Montréal et de l'Europe.

LORS DE SES CONFÉRENCES OU ATELIERS, LES PARTICIPANTS :

- Découvrent le pouvoir de la respiration pour accéder à une plus grande concentration et plus d'efficacité ;
- Apprennent à maîtriser leurs horaires pour accéder à de meilleurs résultats dans leur vie personnelle et professionnelle ;
- Vivent une expérience caractérisée par des apprentissages, des rires et un accès au bien-être ;
- Développent leur autonomie pour réduire leur stress et trouver l'équilibre ;
- Apprennent à gérer les défis pour atteindre leurs objectifs.

LES AVANTAGES POUR VOTRE ORGANISATION :

- Plus de rentabilité, car plus de concentration ;
- Plus de performance, car la distinction entre travail et famille s'établit ;
- Réduction des arrêts de travail liés au stress et au surmenage ;
- Réduction du roulement de personnel, suite à leur reconnaissance et à leur valorisation ;
- Des employés engagés dans leur réussite et celle de leur entreprise.
- Une meilleure performance basée sur l'importance de se responsabiliser ;
- Diminution des absences liées au manque de motivation.



CONFÉRENCES / ATELIER TEAMBUILDING VALBONVENT

1. AMBITION ET MODE DE VIE HARMONIEUX

Au cours de cette conférence, les participants se questionnent sur leur façon de fonctionner afin d'établir une discipline qui leur ressemble, s'initient à organiser

leurs ambitions pour rêver grand, sans s'épuiser à la tâche et apprennent à repousser leurs limites avec constance et persévérance.

2. DÉVELOPPER SA PERSÉVÉRANCE DANS LE CALME ET LA SÉRÉNITÉ

Les participants découvrent les bases d'une attitude positive pour durer, persévérer et avancer vers leurs objectifs. Ils ressentent l'importance de savoir s'adapter,

rire de soi et s'ajuster face aux changements auxquels ils sont confrontés. Tout bouge, tout change, il suffit de suivre le courant.

3. OFFRIR LE MEILLEUR DE VOUS-MÊME POUR ACCROÎTRE VOTRE INFLUENCE

Au cours de cette conférence, les participants découvrent les principes permettant de créer l'harmonie entre la vie personnelle et professionnelle. Ils voient les 4 piliers de vie en yoga : Mission, pouvoir, plaisir et

liberté. Ils voient également les quatre fondements du yoga : l'amitié, la joie, la compassion et le recul pour devenir des leaders et des sources d'inspiration, autant dans leur vie personnelle que professionnelle.

4. L'INTUITION AU SERVICE DE VOS AMBITIONS (ATELIER)

Lors de cet atelier de développement personnel basé sur le yoga et sa philosophie, les participants ont l'occasion d'établir ce qui les rend plus confiants dans leurs prises de décision, plus aptes à collaborer avec d'éventuels partenaires ou collègues. Ils comprennent la base du yoga, de la respiration et de la méditation pour l'utiliser

au quotidien de façon simple et efficace. Ils répondront également à des questionnaires et feront des exercices pratiques, pour les aider à solutionner des problématiques rencontrées dans le cadre de leur vie personnelle ou professionnelle.