



MARC ANDRE 
MOREL

CONFÉRENCE - ATELIER - FORMATION

RIEN NE SERT DE COURRIR, IL FAUT PARTIR À POINT

Apprenez à trouver l'équilibre, éviter l'épuisement et vous
dépasser, tout en étant plus heureux au travail!

M @ M A R C A N D R E M O R E L . C O M
+ 1 5 1 4 9 4 6 6 7 3 5



Être sur son
'X'

« Il n'y a personne qui soit né sous
une mauvaise étoile, il n'y a que des
gens qui ne savent pas lire le ciel. »
(Dalai Lama)



RIEN NE SERT DE COURIR, IL FAUT PARTIR À POINT

La prémisse de cette conférence est qu'il est possible de travailler beaucoup, voire se surpasser et ce, avec aisance, plaisir et équilibre. Plus d'un travailleur sur deux souffrira un jour d'épuisement professionnel, première cause d'invalidité au pays depuis 2009. Pourquoi donc en sommes-nous rendus là? Basée sur des recherches, observations et sa propre expérience, cette conférence propose des idées pour réussir à se surpasser sans y laisser sa peau.

Avec humour, cette conférence vous aidera à :

- Performer et vous dépasser avec aisance, dans le sens de vos talents naturels
- Éviter les pièges d'auto-sabotage tel que le perfectionnisme et le sentiment d'être indispensable
- Vous affranchir de votre ego, responsable de nombreux conflits (inter)personnels et sapeur d'énergie
- Pratiquer le retrait psychologique et physique pour augmenter votre productivité
- Connaître le cycle menant à l'épuisement et votre facteur de risque

Avoir une direction claire

Les études ont révélé que jusqu'à 65 % de notre stress vient de notre manque de direction. Une expérience scientifique avec des chiens a aussi permis de prouver que même s'ils sont bien traités et en santé, une meute de chiens dans un enclos dont les paramètres changent chaque jour pendant une semaine, finiront par s'immobiliser totalement.

Retrait psychologique

Voici le premier trait des gens qui ont les meilleures vies! La capacité de tourner la page, de faire le vide mentalement, d'entretenir une attitude de gratitude et un langage intérieur positif semble en effet de plus en plus difficile à réaliser.

Retrait physique

Un deuxième trait des gens les plus heureux : avoir la discipline de se retirer physiquement de son environnement (vacances, congés à l'extérieur sans les enfants, ne pas consulter ses courriels sur place, luncher ailleurs qu'à son pupitre).

« Super! Très unique! »

Yvan Dion, Desjardins

« Exceptionnel! »

Marcelle Lagacé, Postes Canada

« On sent toute la richesse et la profondeur derrière la simplicité du conférencier.

Il parle avec son cœur et se dévoile juste assez pour nous toucher. »

Karine Asselin, CSDPS

RIEN NE SERT DE COURIR, IL FAUT PARTIR À POINT

Travailler différemment

Plusieurs outils dans gestion de notre travail quotidien sont présentés afin d'obtenir de meilleurs résultats en moins de temps et moins d'efforts.

Passionnés mais pas zélés

Portrait des cinq étapes menant à l'épuisement et à la détresse psychologique. Une façon de s'autoévaluer, mais aussi d'avoir l'œil sur nos employés, collègues et amis.

Portrait de notre monde en changement

À travers une série de statistiques, l'état de la situation est expos. Du nombre d'heures travaillées il y a cent ans, au temps passé avec nos enfants ou à rire; du temps passé aux interactions sociales et devant nos écrans, à notre amour du travail et au taux d'épuisement!

Êtes-vous à risque?

Présentation des traits comportementaux et des attitudes qui alimentent les risques de burnout : perfectionnisme, faible estime personnelle, attitude de « victime », plainte de manque de reconnaissance, manque de congruence entre nos valeurs et le travail exigé, déséquilibre entre ressources et tâches à accomplir.

Travaillez-vous à contre-courant?

Les gens qui se surpassent sont à leur place, ils font ce qu'ils sont.

Mettre son ego à la porte

Être en proie à son égo est un signe de notre temps et une autoroute vers l'épuisement : identification aux choses extérieures à soi, sauver la face et notre réputation, insister pour avoir raison, prendre les choses de façon personnelle, avoir l'esprit de revanche.

Gérez votre énergie, pas votre temps

Tous les plus grands dirigeants d'entreprises savent tous bien gérer leurs priorités. Cependant, ils ont d'abord et avant tout une remarquable énergie. Ce que les Américains appellent « stamina ». Et ça se développe.

« Intéressant, motivant, accrocheur, concret et pertinent! »

Emmanuelle Carpentier, Centre Jeunesse Emploi

« Wow! Bons principes! Bonnes images pour comprendre! »

Éric La Terreur, Ville de Montréal

« Excellent communicateur ! »

Sébastien Courteau, CRTC