

# Caroline Paré



Metanoia

COACHING ET VOYAGES  
RÉGÉNÉRATIFS

## COACHING

J'offre du coaching individuel pour aider les personnes à mobiliser leurs ressources et atteindre leurs objectifs personnels et professionnels.

## FORMATION

J'anime des ateliers de formation sur mesure en développement personnel, conçus pour répondre à des besoins spécifiques, qu'ils soient personnels ou professionnels.

## CONFÉRENCE

J'offre des conférences incitant les gens à développer leur résilience et l'autodétermination favorisant ainsi le bonheur, la réussite et l'épanouissement.



"Tu ne peux pas revenir en arrière et changer le début, mais tu peux commencer là où tu es et changer la fin."



### DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE POUR UN MIEUX-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Dans un monde où les défis et les épreuves font partie intégrante de la vie, développer sa résilience est essentiel pour retrouver un équilibre et avancer avec confiance. Cet atelier propose un espace d'apprentissage et de transformation où les participants/es apprendront à accueillir les difficultés comme des opportunités de croissance.

**ADULTES**

TRANSITION DE VIE  
PÉRIODE DE STRESS  
REMISE EN QUESTION

### COMMENT L'INCONSCIENT INFLUENCE TES RELATIONS

Nos blessures émotionnelles influencent nos choix et nos actions. Cet atelier aide à en prendre conscience pour mieux s'en libérer et apprendre à créer un impact positif dans ses relations. À travers des outils concrets, les participants/es apprendront à optimiser leurs stratégies relationnelles, tant personnelles que professionnelles.

**ADULTES**

BRISER LES SCHÉMAS  
RELATIONNELS INSATISFAISANTS  
OPTIMISER SA COMMUNICATION

### CHOISIR DE S'ÉPANOUIR: COMMENT TRANSFORMER SES VULNÉRABILITÉS EN FORCE

À travers un **conte** inspirant et des échanges en groupe, ensemble on prend conscience des automatismes qui empêchent de passer à l'action avec confiance. Cet atelier propose des outils concrets pour déjouer les mécanismes d'autosabotage qui viennent nuire à la réussite de tes objectifs, tant personnels que professionnels.

**ADULTES**

AMÉLIORER CONFIANCE EN SOI  
ATTEINDRE SES OBJECTIFS  
RÉUSSIR SES PROJETS

### REPROGRAMMER SON CERVEAU POUR UN SUCCÈS DURABLE

Basé sur les neurosciences, cet atelier t'aide à comprendre les schémas mentaux pour retrouver une motivation durable et passer à l'action avec confiance. À travers des outils concrets, tu apprendras à optimiser ta concentration, ton énergie et ton état d'esprit pour transformer chaque défi en opportunité et atteindre tes objectifs avec succès.

**ADULTES**

NOUVEAUX DÉFIS  
MOTIVATION  
ENTREPRENEURS/ES