



Conférences et ateliers

En milieu corporatif | Événements

Grâce à mes conférences et mes ateliers, je m'engage à offrir à vos employés les **outils essentiels pour prendre soin de leur santé mentale et favoriser leur épanouissement.**

Ils repartiront inspirés et prêts à **faire partie de la solution pour contribuer activement à un monde plus humain et écoresponsable.**

- Joanie Lacroix
Fondatrice de Pastel Fluo



Miser sur l'humain en entreprise

Notre approche garantit
trois niveaux de succès :

1

Des outils de développement personnel profitables sur la **santé mentale** autant sur le plan personnel que professionnel pour vos employés et gestionnaires.

2

L'investissement dans le développement humain de votre équipe se traduit par une **meilleure performance individuelle**, une **collaboration** et un **leadership plus efficace** et une **meilleure gestion des êtres humains**.

3

Une expérience d'équipe mémorable et inspirante qui **renforce les liens humains** et qui **stimule la motivation collective**. Une activité idéale pour renforcer la cohésion au sein de différents départements et pour répondre à la **nouvelle réalité du télé-travail**.



**Choisissez parmi les thématiques qui correspondent à vos besoins.
Choisissez le format qui vous convient.**

LUNCH Pleine conscience & Bien-être

Idéal pour une activité inspirante sur l'heure du lunch pour renforcer les liens d'équipe.

Durée
90 mins

ATELIER

Idéal pour une activité de type "team building" ou un atelier nourrissant les vendredis après-midi.

Durée
2h30

Développer sa résilience et transformer les défis en opportunité

Les piliers de la santé globale : Santé physique, bien-être et vitalité!

Révéler la puissance des qualités féminines et de l'intuition

Faire partie de la solution :
Libérer le potentiel collectif pour bâtir ensemble un monde meilleur

Créer le nouveau paradigme de l'entreprise

Découplez votre impact en optant pour un parcours sur-mesure.

3 ateliers et plus = 20% de rabais / 5 ateliers = 25% de rabais

Stimulez la réflexion, la croissance personnelle et la connexion humaine en entreprise.

Ancrés dans le mouvement de la **PLEINE CONSCIENCE** et l'intérêt porté au **BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE**, les ateliers Pastel Fluo sont destinés aux entreprises qui considèrent leurs employés comme leur plus grande richesse et qui désirent **investir dans ce qui compte le plus : l'humain.**

Une approche novatrice et expérientielle en entreprise, où les contenus des documentaires de Pastel Fluo viennent nourrir la conscience des participant.es, leur permettant une reconnexion à leur savoir-être, au service des organisations où ils.elles évoluent.

INSPIRER > CONNECTER > OUTILLER

Chaque atelier offre un **partage d'outils concrets** pour favoriser la santé mentale et des **moments de réflexions et d'échanges inspirants** en petit groupe et en plénière. Une activité idéale pour contrer les défis liés à la nouvelle réalité du télé-travail et renforcer les liens des équipes ou des différents départements d'une même organisation.

Une expérience unique et inspirante en entreprise, qui fera du bien à vos employés, tout en contribuant à notre mouvement !



Atelier #1

Développer sa résilience et transformer les défis en opportunité

Clés pour prendre soin de sa santé mentale et mieux s'adapter au changement

Thématiques abordées dans cet atelier :

- Les clés de résilience pour prendre soin de sa santé mentale, mieux s'adapter au changement et aux nombreux défis présents et à venir.
- Découvrir comment l'adversité comme un tremplin vers de nouvelles possibilités.
- Développer un coffre à outils pour favoriser une culture de soutien en entreprise et entre collègues de travail.
- Le pouvoir de l'acceptation, de la saine gestion des émotions et de l'auto-compassion.
- L'impact de la nature sur la santé mentale et physique (incluant une marche en pleine conscience, en nature, si le lieu le permet)

Durée
**90 mins
ou 2h30**

Atelier #2

Révéler la puissance des qualités féminines et de l'intuition

Thématiques abordées dans cet atelier :

- L'impact d'équilibrer ses qualités féminines et masculines (autant pour les hommes que les femmes).
- Apprendre à gérer son niveau d'énergie et à mieux se connaître en découvrant sa nature cyclique.
- La puissance de l'intelligence intuitive sur la prise de décision, la créativité et l'innovation.
- Trois capacités essentielles : L'écoute active, la reconnaissance et l'intelligence émotionnelle.
- Comment les valeurs féminines permettent de tendre vers un monde plus sain pour l'humain et la planète.

Durée
**90 mins
ou 2h30**

Atelier #3

Les piliers de la santé globale

Santé physique, bien-être et vitalité

Thématiques abordées dans cet atelier :

- Découvrir les piliers de la santé et des outils pour les favoriser : L'alimentation, l'activité physique, le sommeil, la saine gestion du stress et la connexion (à soi et aux autres).
- 3 techniques pour mieux gérer son stress au quotidien.
- Apprendre les clés de résilience pour devenir confortable dans l'inconfort, en s'appuyant sur le pouvoir de la pleine conscience et de l'autocompassion.
- Équilibre de vie personnel / professionnel.
- L'impact de la nature sur la santé mentale et physique.
- Apprendre à gérer son énergie, grâce au Qi Gong et à la méditation pleine conscience (cours pratique, avec ma collaboratrice Virginie Randrianarisoa)

Durée
90 mins
ou 2h30

Atelier #4

Faire partie de la solution !

Les clés pour créer un impact durable et libérer le potentiel individuel et collectif

Thématiques abordées dans cet atelier :

- Découvrir son pouvoir personnel : son unicité !
- Identifier ses valeurs fondamentales.
- Libérer le potentiel unique des individus, des équipes et des organisations grâce à l'outil Nova Global.
- Découvrir la force de la diversité et de l'intelligence collective.
- Nourrir le sens (en tant qu'individu et entreprise).
- Renouer avec la nature et à sa propre nature, grâce à une marche en pleine conscience (en nature ou dans un parc, selon le lieu où se situe l'atelier).

Durée
90 mins
ou 2h30

Atelier #5

Créer le nouveau paradigme de l'entreprise

en découvrant des modèles innovants.

Durée

**1 journée ou
1 demi-journée ***

Thématiques abordées dans cet atelier :

- Explorer de nouveaux modèles de gestion en inspirant des pistes de solutions à implanter concrètement.
- Fusionner l'intelligence intuitive et l'intelligence rationnelle pour prendre de meilleures décisions et mener l'action juste.
- Comprendre les valeurs, les aspirations et les attentes des jeunes générations en entreprise afin d'unir les forces de chaque génération.
- Utiliser l'entreprise, comme moteur de changement.
- Développer une culture d'entreprise valorisant un triple impact (financier, social, environnemental).
- L'équilibre des qualités féminines et masculines (autant pour les hommes que les femmes).
- Le pouvoir du leadership féminin et conscient pour créer un monde meilleur en développant quatre capacités essentielles : L'écoute, la bienveillance, la reconnaissance et l'intelligence émotionnelle.
- Découvrir les modèles d'entreprises innovantes qui misent sur l'humain (santé mentale et bonheur au travail).

*** Cet atelier est recommandé pour les groupes de gestionnaires et/ou d'entrepreneur(e)s et il peut être adapté en format d'une demi-journée. Vous choisissez alors parmi les thématiques qui vous intéressent le plus.**

Biographie Joanie Lacroix



Entrepreneure sociale, réalisatrice, animatrice, productrice et formatrice en développement humain, Joanie Lacroix multiplie les initiatives pour changer le monde. Son parcours évolua lorsqu'une grande épreuve bouleversa sa vie (le décès de son fils), après une carrière de productrice dans l'univers de la publicité et de la télévision. C'est alors qu'elle décida de mettre ses talents au service de ses valeurs, en fondant Pastel Fluo, une série documentaire et une plateforme dont la mission est d'éveiller les consciences et de catalyser le changement.

Pastel Fluo est récipiendaire du Prix Numix de la "Meilleure série documentaire canadienne" et elle fût nominée dans le palmarès des "100 femmes entrepreneures québécoises qui changent le monde".

À travers sa série documentaire, (disponible sur TOU.TV et TV5 MONDE) et ses ateliers en entreprise, Joanie dévoile les acteurs.ices de changement qui font évoluer nos mentalités et qui ouvrent la voie vers un tout nouveau monde de possibilités! Convaincue que nous avons tous un rôle à jouer dans cette transition humaniste et écologique, Joanie nous fait prendre conscience de l'urgence d'agir pour faire partie de la solution.

Passionnante à écouter, c'est avec toute sa lumière et son authenticité que Joanie Lacroix nous inspire de mille et une façons à incarner le changement que nous voulons voir dans le monde.

[Découvrez Joanie et la mission de Pastel Fluo à travers cette vidéo](#)

CONFÉRENCE Ensemble, faisons partie de la solution !



Dans un contexte marqué par des bouleversements sociaux, environnementaux et économiques importants et une fragilité croissante de la santé mentale, les entreprises et les individus sont confrontés à des défis sans précédent. Pour s'adapter et prospérer dans ce monde en transformation, nous devons apprendre à faire partie de la solution pour contribuer au bien commun, développer notre capacité de résilience pour s'adapter au changement tout en apprenant à prendre soin de notre santé mentale pour naviguer cette période de transition le plus sereinement possible.

C'est dans cette optique que Joanie Lacroix propose une vision rafraîchissante de la transition. Entrepreneur sociale, réalisatrice, productrice et animatrice, Joanie multiplie les initiatives pour changer le monde. Elle encourage à saisir les opportunités actuelles pour mieux prendre soin de l'humain et de la planète, autant sur les plans personnel et qu'organisationnel.

Joanie est convaincue que nous avons tous un rôle à jouer pour faire partie de la solution. Passionnante à écouter, c'est avec toute sa lumière, son dynamisme et son authenticité qu'elle met de l'avant les solutions et l'importance d'agir pour la préservation de l'environnement et l'épanouissement des humains.

Préparez-vous à être inspirés, motivés et transformés par cette conférence qui ouvre la voie vers un nouveau monde de possibilités!

Thématiques abordées dans sa conférence :

- Les opportunités actuelles pour mieux prendre soin de l'humain et la planète, sur le plan individuel, professionnel et organisationnel.
- Les clés de résilience permettant de prendre soin de la santé mentale en ces temps de défis.
- L'équilibre des qualités féminines / masculines : L'impact sur notre santé mentale et l'évolution positive de la société.
- Créer le nouveau paradigme du travail en découvrant des modèles d'entreprises innovantes misant sur l'humain.
- Les nouvelles attentes des jeunes générations en entreprise qui poussent à redéfinir le succès en contribuant au bien commun.

Durée : 1h

Cette conférence est adaptée à vos besoins et à votre auditoire.

CONFÉRENCE Transformer l'adversité en opportunité!



Dans un monde confronté à de multiples défis, allant des enjeux socio-économiques au réchauffement climatique, la santé mentale est plus que jamais mise à l'épreuve.

Il est crucial d'acquérir les outils pour renforcer notre résilience et créer des environnements de travail favorables au bien-être psychologique, réduisant ainsi l'absentéisme et améliorant la performance.

Dans cette conférence, Joanie Lacroix vient livrer un puissant message d'espoir et de résilience, puisé dans sa propre histoire de vie marquée par des épreuves bouleversantes (le décès de ses enfants). Elle dévoile les stratégies qui lui ont permis de préserver sa santé mentale et elle illustre l'impact positif de donner un sens à l'adversité, en s'appuyant sur son expérience avec la création du projet social Pastel Fluo. Elle partagera aussi les leçons tirées de ses documentaires sur les entreprises innovantes axées sur le bonheur au travail et l'épanouissement humain, pour instaurer une culture de soutien en milieu professionnel.

Passionnante à écouter, Joanie Lacroix nous inspire de mille et une façons à voir les cadeaux cachés des défis et à transformer l'adversité... en opportunité!

Thématiques abordées dans sa conférence :

- Les clés de résilience pour cultiver son bien-être et prendre soin de sa santé mentale.
- La saine gestion du stress.
- Les bienfaits de la pleine conscience, l'auto-compassion, de l'empathie et de l'intelligence émotionnelle pour devenir confortable, dans l'inconfort.
- Les bienfaits de la nature sur la santé mentale et physique de l'humain.
- Stratégies pratiques pour développer une culture de soutien et de bienveillance en entreprise pour créer un climat de sécurité psychologique et mieux s'adapter au changement.

Durée : 1h

Cette conférence est adaptée à vos besoins et à votre auditoire.

À propos de Pastel Fluo

Acclamée par le public et les médias, la première saison de Pastel Fluo a été traduite en 25 langues et diffusée dans 160 pays, en plus d'être récipiendaire du Prix Numix de la « Meilleure Série Documentaire Canadienne ».

Joanie fût également nominée dans le palmarès des «100 entrepreneures qui changent le monde». La série est maintenant présentée dans les écoles, les Universités et en entreprise comme outild'inspiration pour redéfinir le "vivre ensemble".

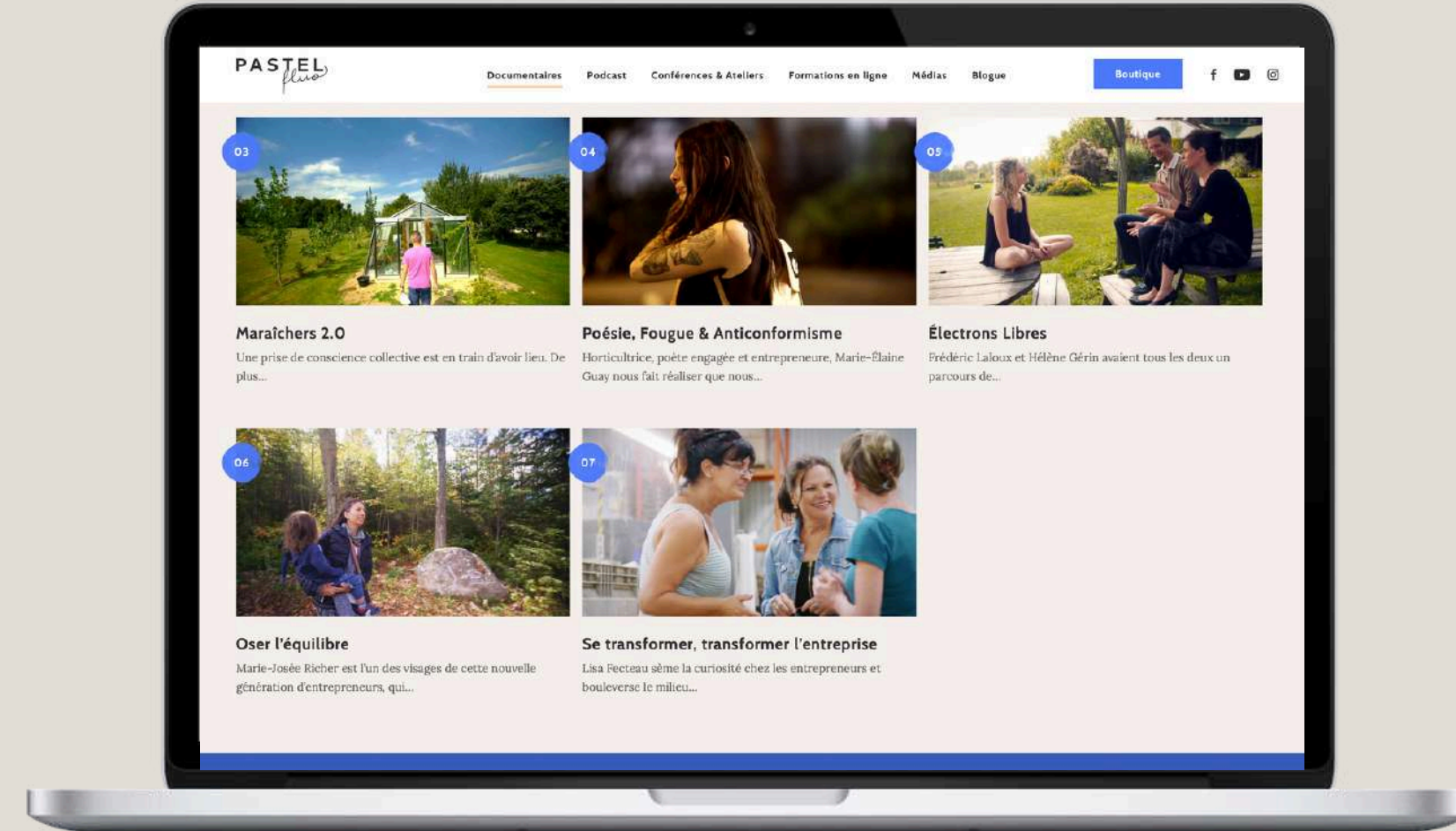
Pastel Fluo étant une entreprise sociale, les revenus de l'entreprise sont directement liés à ce que nous pouvons redonner à la société, à travers notre projet social : Notre série documentaire! En réservant un atelier ou une conférence avec nous, vous avez un double impact comme vous nous permettez de continuer notre mission.

Pastel Fluo est plus que nécessaire en ces temps tumultueux. En posant un regard positif sur l'humain, elle permet de nourrir L'ESPOIR et le POUVOIR D'ACTION de chacun, au coeur de cette grande transition.

Disponible dans plus de 160 pays sur

TV5MONDE

ICI TOU.TV



Témoignages

« J'ai eu le grand bonheur d'avoir Joanie Lacroix comme conférencière au Sommet du Leadership Conscient de Montréal. Grâce à la profondeur de son être et son authenticité, elle a su toucher le cœur des gens et les inspirer à co-créer un monde meilleur où tous et chacun peut être épanouis et pleinement exprimer ses talents. Elle a été un véritable coup de cœur pour les participant(e)s! »

- Stéphane Leblanc, Président fondateur, Centre international du leadership conscient

« Joanie Lacroix est une grande communicatrice qui démontre une grande authenticité et une maîtrise de l'art de capter l'attention de son auditoire et qui est guidée par son vécu et son parcours. Inspirante, elle nous a touchés et énergisés par sa transformation et sa sagesse. Elle possède le don de nous élever à partir de l'intelligence du cœur. »

- Louise Millette, PDG, LM Coaching

« J'ai été très touchée par la conférence de Joanie Lacroix ainsi que son naturel, sa profondeur, sa vision de faire un impact humain, social et environnemental à partir de son essence. Elle nourrit la vie à partir de l'intérieur pour mieux prendre soin de l'humanité et de la planète. »

- Christine Busque, École d'Entrepreneurship de Beauce

Ces entreprises lui ont fait confiance :



HEC
MONTRÉAL

sidlee



Groupement
des chefs d'entreprise
du Québec



Le Sommet
EXPO YOGA
& bien-être



Mme L'ovary



MAISON
DES LEADERS

Contactez-moi à :
info@pastelfluo.com



LUNCH

Bien-être et
pleine conscience

90 mins

1500\$

Un atelier *Lunch bien-être et pleine conscience Pastel Fluo* (90 mins) animée par Joanie Lacroix, au sein de votre entreprise, sur la thématique de votre choix. (en ligne ou en présentiel).

PARCOURS

Bien-être et
pleine conscience

3 x 90 mins

3500\$
(valeur de 4500\$)

3 x ateliers "*Lunch bien-être et pleine conscience*" Pastel Fluo (90 mins) animée par Joanie Lacroix, au sein de votre entreprise, sur la thématique de votre choix. (en ligne ou en présentiel)

CONFÉRENCE

60 mins

ATELIER

2.5 heures

3500\$

Une conférence par Joanie Lacroix, au sein de votre entreprise OU

Un atelier sur la thématique de votre choix par Joanie Lacroix, au sein de votre entreprise.

Ateliers disponibles (format de 90 mins ou de 2.5h) :

- Développer sa résilience et transformer les défis en opportunité.
- Révéler la puissance des qualités féminines et de l'intuition.
- Les piliers de la santé globale : Santé physique, bien-être et vitalité.
- Faire partie de la solution : Les clés pour créer un impact durable et libérer le potentiel individuel et collectif.
- Créer le nouveau paradigme de l'entreprise en découvrant des modèles innovants.

Conférences disponibles (60 mins) :

- Ensemble, faisons partie de la solution!
- Transformer l'adversité en opportunité!

Merci de faire partie de
la solution en prenant
part à notre mouvement !

