

WEBCONFÉRENCE

# COMMENT TRANSFORMER L'ADVERSITÉ EN OPPORTUNITÉS

GÉRALD VIGNAUD

LIVRET DE TRAVAIL

# 6 Étapes simples pour webconférence

- 1** Imprime ce support pédagogique avant la conférence afin de pouvoir le compléter durant celle-ci. Tu peux aussi prendre l'option de le télécharger sur ton ordinateur et de répondre aux questions directement dans les champs prévus à cet effet.
- 2** Durant la webconférence, place-toi dans un endroit calme et confortable qui te permettra de suivre efficacement ce coaching (idéalement, si tu en as la possibilité, plutôt depuis un ordinateur que depuis un smartphone). Assure-toi d'avoir une bonne connexion Internet.
- 3** La prise de notes augmentant considérablement la rétention d'information, prévois de quoi en prendre. Écris toutes les informations que tu estimes importantes qui te seront partagées pendant la conférence ainsi que toutes les idées et réflexions qui te viendront à l'esprit.
- 4** Garde à l'esprit les attentes principales que tu as en participant à cet atelier : "Quels sont les différents challenges que j'expérimente actuellement dans ma vie ? Quelles solutions vais-je enclencher pour sortir par le haut de ces différentes situations ?"
- 5** Prends un grand verre d'eau et bois régulièrement durant la session.
- 6** Idéalement, fais une séance de sport le jour même ou la veille afin de te préparer et de t'oxygéner le cerveau.

**Merci à toi de nous rejoindre pour ce temps fort. Toute l'équipe de "Reprends le contrôle !" te souhaite une excellente webconférence !**

# Qui est Gérald Vignaud ?

Auteur de plusieurs best-sellers, Gérald Vignaud est un expert en transformation personnelle dont le premier client fut lui-même. Diplômé par Anthony Robbins de la Business Mastery ainsi que de la prestigieuse Mastery University, Gérald a mis en application dans sa vie les stratégies qu'il enseigne désormais pour sortir de la drogue et propulser sa vie vers une réussite personnelle et professionnelle exceptionnelle. Gérald a depuis formé et coaché des dizaines de milliers de personnes.

Véritable "Learning Junkie" Gérald cherche en permanence à apprendre, à se réinventer et à mettre dans sa vie la barre toujours plus haut. Depuis plusieurs années, il a inspiré, conseillé et travaillé avec de nombreuses personnes de toutes catégories sociales/professionnelles parmi lesquelles des travailleurs indépendants, des dirigeants d'entreprise, des sportifs de haut niveau, des hommes politiques ou encore des personnalités.

Gérald s'est donné pour mission de contribuer à construire les générations présentes et futures en aidant les gens à développer leurs différences et à démultiplier leurs valeurs personnelle, professionnelle et financière.

Gérald vit avec sa famille en Nouvelle-Zélande.



# ÉTAPE 1:



\_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ l'adversité.

# ÉTAPE 1:



**Interroge-toi :** Dans quel état physique, émotionnel et financier cette situation me met-elle ? Quels sont les obstacles auxquels je fais face ? Suis-je réellement objectif face à ma description de cette situation ?

---

---

---

---

---

---

---

# ÉTAPE 1:



**Interroge-toi :** Est-ce que j'arrive à accepter la situation ? Si non, que me faut-il faire pour y arriver ? Ai-je clairement identifié ce que je peux changer de ce que je ne peux pas ?

---

---

---

---

---

---

---

# ÉTAPE 1:



**Interroge-toi :** Quelles sont les émotions que cette situation me fait expérimenter ? Comment puis-je décider de les utiliser comme un levier pour ma vie ?

---

---

---

---

---

---

---

## ÉTAPE 2:



Adopte un \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ .

## ÉTAPE 2:



**Interroge-toi :** Si je devrais trouver malgré tout trois points positifs à ma situation actuelle, quels seraient-ils ?

---

---

---

---

---

---

---

## ÉTAPE 2:



**Interroge-toi :** Quelle serait, pour moi, la tournure idéale que pourraient prendre les événements ?

---

---

---

---

---

---

---

## ÉTAPE 2:



**Interroge-toi :** Quel tri dois-je absolument faire dans ma vie -croyances, personnes, environnement, addictions, habitudes ... etc.- pour pouvoir évoluer et traverser l'adversité que j'expérimente actuellement ? Quels nouveaux chemins et/ou manières de faire pourrais-tu expérimenter ?

---

---

---

---

---

---

---

# ÉTAPE 3:



Transforme \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ !

## ÉTAPE 3 :



**Interroge-toi :** Quels sont les trois premiers objectifs clairs et réalisables que je vais planifier ?

---

---

---

---

---

---

---

## ÉTAPE 3 :



**Interroge-toi :** Quelle première action vais-je enclencher dans les 24h ?

Quelles sont ensuite les trois prochaines actions que je vais enclencher dans les 3 prochains jours ?

---

---

---

---

---

---

---

## ÉTAPE 3 :



**Interroge-toi :** Quelle nouvelle personne dois-je impérativement devenir pour traverser avec succès cette adversité ?

---

---

---

---

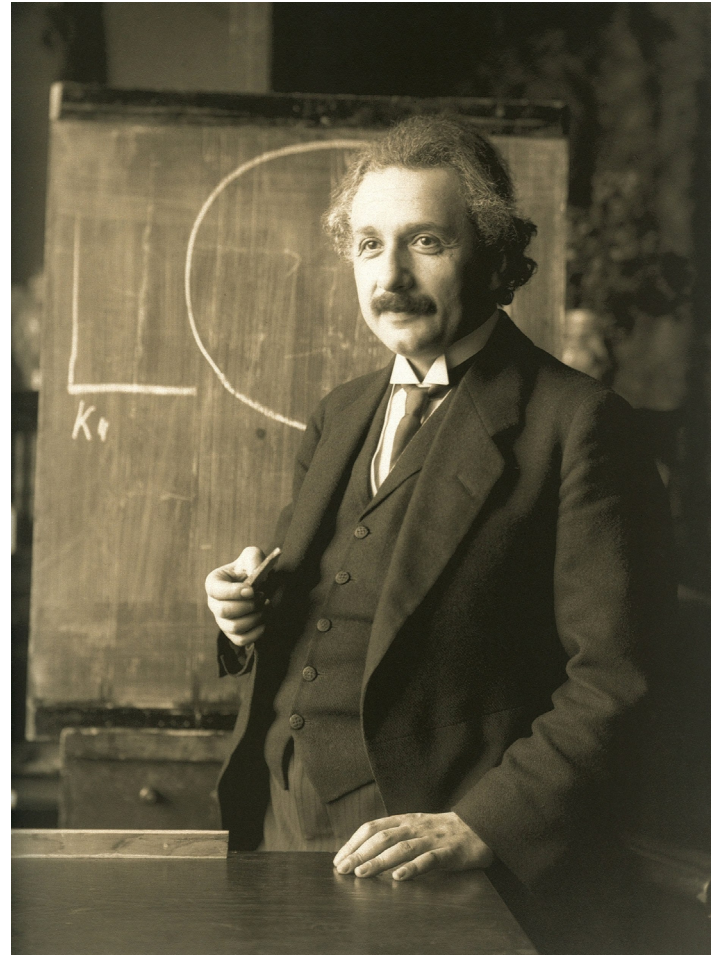
---

---

---

« Aucun problème ne peut être résolu sans changer le niveau de conscience à partir duquel il a été engendré. »

*Albert Einstein*



# REPRENDS LE CONTRÔLE !



## Le programme d'accompagnement à la transformation personnelle ultime

- Reprendre le contrôle de ses émotions et de son état d'esprit.
- Mettre une priorité sur son énergie et sa santé.
- Se connaître soi-même !
- Gérer son temps efficacement.
- S'épanouir réellement dans sa vie professionnelle.
- Maîtriser ses finances et accéder à l'indépendance financière.
- Offrir à ses enfants -présents ou futurs- la meilleure éducation possible.
- Réinventer sa contribution au monde.



# Ils ont participé au programme « reprends le contrôle ! » et ils en parlent.

REPRENDS LE  
CONTRÔLE ! 



## Astrid Maurer

Marâichère

«Merci Gérald pour cette formation ou plutôt cette révélation !

Programme clair et simple d'accès qui révèle en soi des émotions enfouies des mots et des maux qui sortent tout seul grâce aux introspections nécessaires a chaque ÉTAPE ! Incroyable ce qui en ressort! Des surprises et beaucoup de bienveillance et de pardon envers soi même !

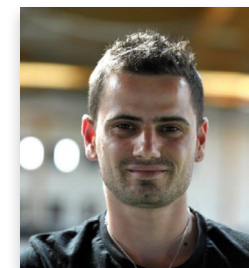
Un rendez vous pour ma part chaque long trajet de mes heures de nuit et que je ne manquerai pour rien au monde !! »



## Mathieu Chaigne

Agent immobilier

« Avec « Reprends le contrôle ! », j'ai pu enclencher des actions quotidiennes qui m'ont apporté des bénéfices qui se sont inscrits dans la durée. Grâce à ce programme, j'ai clairement amélioré ma vie professionnelle et financière ainsi que ma santé. »



## Cyril Ferret

Employé dans la distribution

« «Reprends le contrôle !» m'a permis d'améliorer considérablement ma vie. Les outils et les stratégies qui y sont dévoilés sont une mine d'or ! Je recommande ce programme sans aucune hésitation. »

# Ils ont participé au programme « reprends le contrôle ! » Et ils en parlent.

REPRENDS LE  
CONTRÔLE ! 



## Michel Destruel

Coach international

« Que tu sois étudiant(e), salarié(e), entrepreneur(e) ou sportif(ve) de haut niveau, que tu expérimentes des challenges au niveau personnel ou professionnel, ou encore un manque de confiance en toi, « Reprends le contrôle ! » va te permettre d'aller de l'avant pour reprendre totalement les rennes de ta vie. »



## Charlotte Méquignon

Naturopathe

« Formation très complète, le séquençage par semaine permet d'approfondir de manière structurée chaque thématique. C'est une boîte à outils parfaite qui m'accompagne encore aujourd'hui pour entreprendre en confiance : depuis, je me vois progresser sur le long terme grâce à un rééquilibrage sur tous mes piliers de vie. Merci pour ce cadeau ! »



## Yannick Alain

Entrepreneur, coach et conférencier

«Gérald Vignaud possède cette capacité à matérialiser les choses, à créer tous en restant connecté à ses émotions et à ses valeurs. Gérald permet aux autres de se donner les autorisation d'être eux-mêmes. Je recommande son programme.»





