

Découvrez une  
**conférence**  
de la **série**  
*inspiration*

Osez se décrocher de  
vraies **VACANCES**

## Descriptif

Emmanuel Poirel,  
conférencier



Luc Richard Poirier, conférencier  
et président d'intelligenceSanté

« Il était une fois l'histoire d'un homme irremplaçable qui n'avait jamais pensé décrocher de sa JOB jusqu'au jour où il fût contraint de prendre les vacances les plus longues de sa vie. »

Les vacances estivales sont souvent perçues comme LA récompense de notre vie de «DÉBILE». C'est une période qui devrait être synonyme de repos physique et mental MAIS la réalité est parfois complètement différente. On veut tout faire avant de prendre ses VACANCES. On « load » au MAX notre été. On tente de faire plaisir à tout le monde. Finalement, les vacances ne sont plus vraiment reposantes ! Quelques-uns partent préoccupés, certains fatigués et d'autres, tout simplement épuisés.

Comment se sortir du «RUSH» entourant l'arrivée des vacances ? Comment préparer son départ pour se faire une place au soleil ? Comment lâcher prise une fois pour toute ? Comment partir et revenir heureux des vacances ? Comment envisager les éternelles «urgences» de dernière minute ? Comment «dealer» avec ceux qui empoisonnent nos vacances ? Comment sortir de la routine pour être en vacances dès la première journée ? Comment planifier ses vacances sans avoir un agenda de fous ?

Cette conférence se veut une bouffée d'air frais pour mieux se préparer et, par conséquent, mieux profiter des vacances. Une activité pour découvrir comment être en vacances à l'année. Une expérience inspirante et divertissante pour retrouver le goût de se décrocher de «vraies» VACANCES !



intelligenceSanté.

2750, rue Einstein, bureau 120  
Québec (Québec) G1P 4R1  
Tél. : 418 650-6021  
Fax : 418 650-6043  
is@intelligencesante.com  
[www.intelligencesante.com](http://www.intelligencesante.com)

Des idées concrètes, accessibles et percutantes  
Une approche personnalisée, humoristique et performante

**intelligenceSanté** est une entreprise innovatrice spécialisée en gestion de la santé organisationnelle. Sa mission est d'accompagner les organisations dans l'intégration de solutions santé intelligentes et stratégiques en milieu de travail. Une expertise reconnue et distinctive pour mettre à profit la santé du capital humain dans un contexte de productivité, de croissance et de performance organisationnelles.