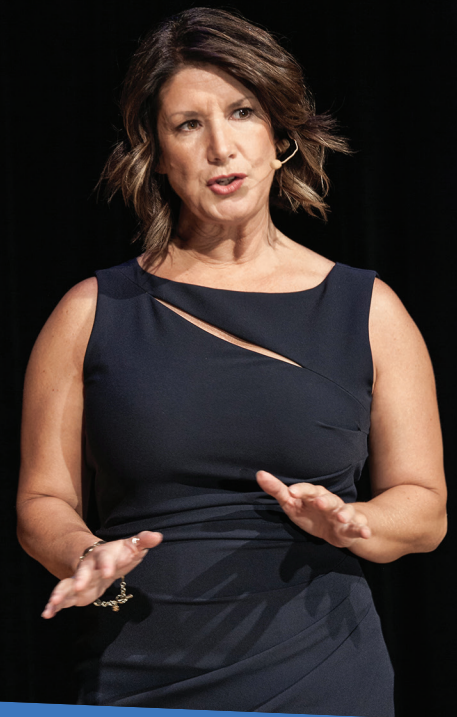


JULIE RICHER ACC, NEP

WORKPLACE WELL-BEING CONSULTANT
& PROFESSIONAL SPEAKER



**Activate PEAK performance & well-being
in your organization**



BIOGRAPHY

Julie Richer has created the **Maximize Your Professional Energy** Program that helps leaders and their organization who work long hours, feel overwhelmed, exhausted, scattered and inefficient to get more energy, focus and strategies for PEAK performance and well-being.

We believe that maximum performance is realized when organizational well-being is achieved. Using an integrated approach, PEAK Energy Management assesses and builds organizational well-being focused on the physical, mental, emotional and core elements of its people.

Julie has acquired her coaching certification with Co-Active Training Institute (CTI) and is recognized by the International Coaching Federation (ICF). Julie has studied with Prosci Canada (Change Management), Dr. John Demartini – Human Behavior Specialist and the Hahnemann College for Heilkunst and Chakaura for alternative/energy medicine.

RESULTS

- ✓ Improved productivity
- ✓ Increased morale, collaboration and engagement
- ✓ Greater focus and better decision-making
- ✓ Reduction in stress, anxiety and absenteeism
- ✓ Better communication and authentic interactions
- ✓ Greater awareness of energy depleting behaviors and available solutions

CORE TOPICS

- ✓ Professional energy management
- ✓ Activate resilience & well-being for PEAK performance
- ✓ Workload management
- ✓ Team development and cohesiveness
- ✓ Managing change and tapping in your superhuman powers

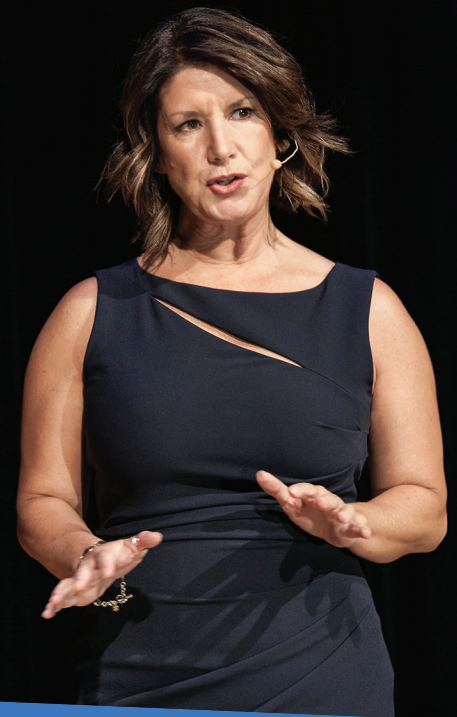
“Julie brings her energy to her work along with tangible & objective and measurable outcomes that we can look forward to implement immediately.” – Wendy Curtis, Director Fanshawe College

JULIE RICHER ACC, NEP

CONSULTANTE EN BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL, CONFÉRENCIÈRE
ET COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**Optimisez le bien-être et la performance
PEAK dans votre organisation**



BIOGRAPHIE

Julie Richer a créé le programme « **Accroître son bien-être personnel et au travail** » pour les dirigeants et leurs employés qui travaillent de longues heures et qui se sentent dépassés, épuisés, dispersés et inefficaces. Ce programme vise à optimiser l'énergie, la concentration, les stratégies pour obtenir la plus haute performance et le bien-être général de tout le personnel.

Nous pensons que la performance maximale est atteinte lorsque le bien-être de l'organisation est atteint. À l'aide d'une approche intégrée, PEAK Energy Management évalue et construit un bien-être organisationnel axé sur les éléments physiques, mentaux, émotionnels et fondamentaux de ses collaborateurs.

Julie a obtenu son certificat de coaching auprès de la Co-Active Training Institute (CTI) et est reconnue par la Fédération internationale des coachs (ICF). Julie a étudié avec Prosci Canada (Gestion de changement), le Dr John Demartini – spécialiste du comportement humain et au Hahnemann College for Heilkunst et Chakaura en médecine alternative et énergétique.

RÉSULTATS VISÉS

- ✓ Augmentation de la productivité
- ✓ Collaboration, moral et engagement accrus
- ✓ Amélioration de la concentration et de la prise de décision
- ✓ Réduction de stress, de l'anxiété et l'absentéisme
- ✓ Optimisation d'une meilleure communication donc des interactions plus authentiques
- ✓ Sensibilisation aux comportements d'épuisement et aux solutions possibles

SUJETS DE BASE

- ✓ Gérer l'énergie professionnelle
- ✓ Renforcer la capacité de résilience et améliorer le bien-être pour un rendement optimal
- ✓ Assurer une bonne gestion de la charge de travail
- ✓ Développer le travail d'équipe et de cohésion au sein du groupe
- ✓ Apprendre à gérer positivement avec le changement en puisant dans nos ressources et force personnelle.