

RÉUSSIR SA VIE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE !

6 étapes pour réveiller le meilleur de nous-mêmes



Arnaud Gérard

Coach de groupes, **Arnaud GÉRARD** crée des ateliers et séminaires qui réveillent le meilleur de nous-mêmes pour réussir nos projets, nos rêves. Basés sur la « transformation personnelle », chacun apprend à mieux manager ses équipes comme sa vie. Auteur du blog [Réussite Partagée](#), il anime des groupes de professionnels aux Arts & Métiers, à Dauphine, Telecom, ... et co-organise des séminaires avec Frédéric LALOUX, auteur de *Reinventing Organizations*, Jean-François ZOBRIST, AIESEC,

18€

280 pages – Parution le 12 janvier 2017

[Extraits disponibles ici](#)

Course au temps, stress, perte de sens, peur de se lancer ... 47% des gens estiment passer à côté de leur vie. En 6 étapes, ce livre nous guide pour construire la vie de nos rêves en multipliant nos occasions de bonheurs offertes par nos talents, nos réussites, nos valeurs, nos petits bonheurs et nos projets.

Après l'avoir expérimentée, Arnaud Gérard a mis au point une **méthode inspirée de la PNL** mais aussi de la gestion du temps, du stress, des projets et du repositionnement professionnel pour **renforcer notre confiance** et **réussir** avec nos proches les projets qui ajoutent **du sens à notre vie**.

- **Une lecture facile et personnalisable** selon nos priorités et objectifs du moment ;
- **82 exercices et parcours types** destinés à se poser les bonnes questions pour mieux se connaître et agir dès à présent, que ce soit pour remettre du sens dans sa vie, lever des freins, se repositionner professionnellement...
- **25 témoignages** inspirants et **15 pistes concrètes** pour dépasser nos limites et réaliser pas à pas notre projet de vie idéale.

CONTACTS PRESSE / MARKETING :

Aurélia Robin-Ascher / arobin@eyrolles.com / 01 44 41 41 50
Éditions Eyrolles – 61 Boulevard Saint-Germain 75005 Paris