

# Catherine Morisset

## Résilience et Leadership pour une vie personnelle et professionnelle épanouie

---



[WWW.IMAGINEPLUS.CA](http://WWW.IMAGINEPLUS.CA)

(24) Catherine Morisset,  
PCC-ICF, BCC-CCE |  
[LinkedIn](#)



Catherine.imagineplussolutions@gmail.com



613-301-1062

### SERVICES

Coaching individuel  
Coaching d'équipe  
Ateliers en résilience  
Formations en coaching  
Conférences

### EXPERTISES DE COACHING

Gestion et leadership  
Transitions de vie  
Mieux-être et santé globale  
Développement de son plein potentiel  
Mentorat pour coachs  
Coaching en résilience  
Résilience et leadership

### OUTILS PSYCHOMÉTRIQUES

360, ennéagramme, auto-évaluations : stress chronique, résilience, gestion des priorités, etc.

Bonjour ! Depuis presque 35 ans, je travaille dans le domaine du coaching, de la croissance personnelle et de la transformation. Je préfère identifier cette aire de la vie comme le leadership de soi – car je crois qu'on peut diriger et choisir la vie que l'on se donne, un choix et une journée à la fois.

J'ai fait des études en psychologie à l'Université d'Ottawa et je détiens des certifications de coaching internationales : PCC-ICF, BCC-CCE, ainsi qu'une certification en coaching de résilience, que j'ai bâtie et que j'enseigne chez ILCT (USA) depuis dix ans, pour encourager les coachs autant que leurs clients à bâtir leur résilience pour la vie. J'ai toujours été captivée et étudié les aspects multi-dimensionnels de la vie, et à cet effet j'apporte des connaissances professionnelles, théoriques et pratiques en yoga (YA-RYT500), méditation et différents aspects de l'activité physique et de leur impact sur la qualité de vie, la performance, la résilience et la santé mentale et physique.

Mes clientes et clients sont des entrepreneurs, des gens comme vous et moi, et des cadres au gouvernement ou au privé qui viennent au coaching pour se donner des outils, pour mieux définir et gérer leur vie et leur travail sans brûler leurs options, leur santé ou leur avenir.

D'autre part, j'offre des formations en leadership, du coaching en leadership individuel, ainsi que des formations et du coaching de groupe sur la résilience, la réduction du stress chronique et la prévention du burnout.

Mon approche est dynamique et pragmatique, pour faire face aux défis d'un monde en transformation, et ancrée dans trois dimensions : une base scientifique, un gros bon sens réaliste, et mon expérience professionnelle et personnelle. Mon but est d'aider mes clientes et clients à mieux vivre une vie personnelle, familiale et professionnelle qui les soutient, les nourrit et les aide à pleinement s'épanouir. Je propose des solutions pratiques et réalistes adaptées à la complexité et la rapidité des demandes sur notre quotidien.

### Éducation et Certifications

---

BA Psychologie, Université d'Ottawa

PCC-ICF (Coach professionnelle certifiée)

BCC-CCE (Board-Certified Coach – USA)

CRC-ILCT (Coach en résilience certifiée)

RYT500-YA (Instructeur de yoga certifiée)