

A man with short brown hair, wearing glasses and a black headset microphone, is speaking on a stage. He is wearing a dark blue button-down shirt. He is gesturing with his hands, pointing upwards with his right hand and holding his left hand open. The background is dark with some blue light effects.

✓ JAMES DE TRAZ

## *Les clés de la réussite*

VIE PROFESSIONNELLE

VIE SENTIMENTALE

VIE FAMILIALE

VIE SOCIALE

# De quoi avons-nous besoin ?

## Retrouver une silhouette de rêve?

Les différences entre stockeurs et brûleurs.  
Trouver les routines qui vous dessinent.  
Les clés d'une métamorphose durable.

## Se libérer de dépendances?

Les mécanismes qui soulagent mais rendent dépendant.  
S'attaquer aux causes du problème plutôt qu'aux symptômes.  
Les clés pour se sortir des cercles vicieux.

## Rebondir professionnellement?

Les origines d'une déception professionnelle.  
Construire une stratégie pour innover et convaincre.  
Les clés pour devenir indispensable.

## Se remettre d'une rupture affective?

Les attentes et les non-dits dans la relation amoureuse.  
Savoir prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre.  
Les clés pour construire ou reconstruire une vie à deux.

## Gérer une crise d'adolescence?

Les causes naturelles et fondatrices d'une rébellion.  
Faire confiance pour mieux accompagner le passage à l'âge adulte.  
Les clés de l'équilibre entre fermeté et bienveillance.

*Le bonheur n'est pas un bouquet qui se cueille, c'est un jardin qui s'arrose.*  
James

# Une méthode & des séminaires pratiques



## La méthode du rebond

### 1. D'où je viens ?

Sans comprendre par quoi nous sommes passés hier, comment savoir où nous en sommes aujourd'hui ?



### 2. Qui je suis ?

Sans savoir qui nous sommes aujourd'hui, comment choisir où aller pour devenir tout ce que nous pourrions être demain ?

### 3. Où je vais ?

Et sans savoir ni d'où partir ni où aller, nous ne risquons pas d'y arriver.

**Venez chercher des solutions pratiques pour passer maître dans l'art de rebondir sur n'importe quelle difficulté et de la transformer en opportunité pour réussir.**

## Témoignages

*"Avant, je m'occupais du packaging pour un distributeur d'alcool. Grâce à James, j'ai pu me réaligner avec mes valeurs. Je travaille maintenant à l'ONU et m'occupe du packaging pour faire parvenir des vivres aux populations en danger".*

Christophe, 37 ans  
Rome

*"James helped me understand the reasons I was overreacting with my boss, how to protect myself in the future and how to transform this crisis into a career opportunity".*

Jessica, 29 ans  
London

*"Lorsque j'ai été voir Monsieur de Traz, je fumais plus d'un paquet de cigarettes par jour. Et des dures. Des rouges. Du genre qui vous chauffent les poumons. Cela fait 2 ans que j'ai arrêté. J'arrive pas à recommencer".*

Jonathan, 49 ans  
Paris

# Les conférences Les séminaires

## Les Clés

*Conférence*

### Réussir sa vie

Comment discerner ce que vous pouvez changer de ce qui reste hors de votre portée afin de concentrer votre énergie sur ce qui en vaut vraiment la peine.

## Les Outils

*1 Séminaire*

### Savoir rebondir

Comment transformer vos difficultés professionnelles, sociales, sentimentales ou familiales en ressources pour réussir la vie qui vous inspire.

## Les Secrets

*3 Séminaires*

### Une vie sur mesure

Comment vous donner les moyens de vivre vos rêves plutôt que de rêver votre vie en attendant d'en avoir les moyens.

### Une motivation à toute épreuve

Comment combler vos besoins de base afin de permettre à votre corps de libérer les endorphines du bien-être.

### Une mission de vie

Comment ne pas laisser vos expériences du passé conditionner le présent mais leur permettre d'inspirer l'avenir.

# A propos de James

## Ses expériences

Orphelin pour la deuxième fois à 17 ans, James part pour un long voyage à la recherche d'une raison de vivre. Il finit par rencontrer ceux qui savent. Pourtant personne ne lui donne les réponses qu'il cherche. En fait, ils font bien mieux: «Si tu as besoin d'aide, commence par aller aider quelqu'un», lui répondent-ils.

## Ses pratiques

Il part aider des orphelins des rues au Pérou, reviens en Europe pour motiver des adolescents à la dérive, s'installe à Genève pour aider leurs parents à éviter étiquettes et traitements, et ouvre un cabinet pour accompagner ces adultes débordés vers le meilleur d'eux-mêmes.

## Ses formations

Certifié en programmation Neuro-linguistique, Neurosémantique, Coaching & Mentoring et Hypnose Ericksonienne, accrédité en méthodes cognitivo-comportementales, techniques de résilience et gestion de conflits, mandaté par l'état, des institutions et des privés, James apprend à réparer le lien entre rêves et réalité.



**JAMES DE TRAZ**

**COACH - THERAPEUTE**

## Sa mission

Après avoir exploré 27 pays pour trouver les réponses qui lui manquaient, après être allé modéliser ceux qui savent transformer leurs drames en ressources, et avoir accompagné toutes les générations vers leurs solutions, James souhaite partager avec vous les clés de ce beau voyage et mettre à votre disposition la synthèse de ses expériences.

C'est sa manière de contribuer au destin d'une humanité qui se cherche et de donner un sens à sa vie.

Et vous? Pourquoi ne pas bénéficier de ces années de recherches et d'expériences? Pourquoi ne pas gagner un temps précieux et venir profiter des outils qu'il propose?

*«La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent» disait Albert Einstein.*

*Alors quel est le meilleur moment pour changer? Maintenant!  
Pour ne pas avoir à se reposer la même question dans 3 mois.*

*James*

# Des outils pratiques pour créer la vie qui vous inspire



*Notre couple battait de l'aile. James a aidé mon mari à le sauver :  
"Redeviens l'homme de ta vie et tu retrouveras la femme de ta vie".  
Bérengère & Ethan Collins - 37 et 42 ans, Montreux*