



Paula Vibert, Formadora e Mentora de Bem Estar e Desenvolvimento Pessoal

Paula Vibert é uma profissional especializada na redução do stress, ansiedade e alívio da dor, na transformação do sofrimento numa força positiva de mudança.

"O seu compromisso é ajudar executivos, leaders, profissionais e equipas a viver com menos stress, com mais energia e alegria. O seu trabalho com empresas e indivíduos ajuda-os a sentirem-se mais empenhados e a alcançarem maior satisfação no trabalho, a sentirem-se mais felizes, mais criativos, mais resilientes e a alcançarem maior sucesso e realização profissional e pessoal.

Através de apresentações em grupo, workshops motivacionais e mentoring individual, a Paula ajuda as pessoas a melhorarem a sua performance com menos esforço, e a maximizarem o seu potencial humano.

A sua paixão é ajudar as pessoas a recuperarem a sua leveza e alegria de viver, a reencontrarem o equilíbrio físico, mental e emocional e a sentirem-se realizados, em plena forma, com paz, serenidade e energia radiante. Presta apoio e acompanhamento individual a todos os que estão a atravessar situações difíceis geradoras de temores, insegurança, desespero, stress e ansiedade, ou estados depressivos. Confrontada com algumas situações difíceis na sua vida, e curiosa por resolver e curar as suas múltiplas alergias, através dos seus anos de estudo e pesquisa, a Paula criou um sistema de directrizes simples e poderosas que a ajudaram a recuperar a sua saúde, a sua vitalidade e alegria pela vida.

A sua formação e experiência profissional são fortemente internacionais. Obteve a sua licenciatura em Direito em França e mais tarde diplomou-se numa das mais prestigiadas escolas de Desenvolvimento Pessoal, em Massachussets, nos EUA. Nos últimos 20 anos viveu e trabalhou no Canadá e nos EUA.

Presentemente desenvolve o seu trabalho em Portugal apoiando profissionais e equipas a sentirem-se mais felizes, mais criativos, mais optimistas e mais resilientes e a alcançarem maior sucesso e realização profissional e pessoal.

Foi recentemente oradora na Convenção Anual da Century 21 Iberia (30-31 de Janeiro de 2015) sob o tema "É a felicidade que impulsiona o sucesso".

Alguns testemunhos:

"A Paula ajudou-me a sentir tranquila e feliz. Com o seu trabalho, interiorizei a importância fundamental da interacção positiva com as pessoas, clientes, parceiros. Com ela, reforcei a ideia de que precisamos de ser positivos, optimistas, e felizes para sermos bem sucedidos." - **Fátima Alves, Gerente, Century 21, Almada**

"Com a Paula consegui relaxar e abstrair-me de tudo. Conheci técnicas que me permitem fazê-lo no dia a dia. A Paula Vibert é competente, simpática e com ela senti-me muito à vontade. Recomendo este workshop. Muitas pessoas precisam de técnicas que as ajudem a relaxar." - **Francisca Flores, Gestora, Porto**