

# ARIANE DE BONVOISIN

LONDON  
SPEAKER  
BUREAU

- CEO and Founder of [First30Days.com](http://First30Days.com)
- Author of *The First 30 Days: Your Guide to Making Any Change Easier*



Ariane adalah seorang penulis, pembicara, ahli perubahan dan pengusaha. Dia sering menulis dan berbicara tentang masalah-masalah perubahan pribadi dan profesional, kebahagiaan, kesehatan dan inspirasi, dan topik kehidupan yang penuh perhatian dan bisnis yang sadar. Dia memegang gelar MBA dari Stanford dan pengalaman profesionalnya termasuk waktu di Boston Consulting Group, Bertelsmann, Sony, Time Warner dan Charlie Rose sebelum memulai bisnisnya sendiri. Dia adalah seorang penulis yang diterbitkan (Harper Collins) yang telah menulis 3 buku dan telah tampil di berbagai outlet pers. Dia baru-baru ini meluncurkan aplikasi, [www.mindful365.com](http://www.mindful365.com), membantu orang untuk tetap sadar di tengah-tengah kehidupan kita yang sibuk.

## Topics

- Business
- Change
- Coaching
- Entrepreneurship
- Leadership
- Management
- Motivation
- Motivational

Dengan latar belakangnya sendiri di dunia usaha dan hasratnya untuk belajar dan pengembangan pribadi dalam 20 tahun terakhir, dia adalah orang yang ideal untuk menjembatani kedua dunia ini dan membaginya dengan cara yang cocok dengan orang-orang yang sangat sukses. Ia juga merupakan jiwa global, telah hidup dan bekerja di lebih dari selusin negara dan di 4 benua, sehingga dapat mengelola nuansa budaya dan tradisi dengan mudah. Ariane berbicara dengan cara percakapan yang ramah dan mencakup kisah-kisah pribadi yang menarik dan saran yang sangat praktis bagi audiensnya untuk segera mengambil konsep-konsep baru di mana bidang kehidupan mereka yang penting bagi mereka. Dia telah menghabiskan dekade terakhir meneliti bagaimana orang menavigasi perubahan dengan sukses, berbicara dan menulis tentang semua aspek kesehatan dan kesejahteraan spiritual dan aplikasi terbarunya, *Mindful365*, juga telah menambah keahliannya. Dia juga menjadi pembawa podcast, *Change Nation*, di mana dia mewawancarai para pemimpin terkemuka di jalur kehidupan mereka dan menjelajahi alat untuk meningkatkan kesehatan mental, fisik, dan spiritual secara keseluruhan.

### Ikhtisar masterclass

Apa kebiasaan sehari-hari dari orang-orang dan perusahaan yang sangat keterlaluhan? Komitmen untuk mewujudkan potensi manusia melalui teknik-teknik seperti: kecakapan hidup, alat kebahagiaan pribadi, strategi kesehatan dan kesejahteraan, perhatian dan meditasi. Ini bukan perbaikan spiritual, teknik yang sudah terbukti, dengan banyak penelitian tentang manfaat dari mengurangi stres, meningkatkan produktivitas, pengambilan keputusan yang lebih baik, memori yang lebih baik dan keadaan kesejahteraan yang lebih tinggi. Bekerja hari ini tidak hanya harus menyiratkan stres, jam kerja yang panjang, penderitaan dan penurunan kebahagiaan secara keseluruhan. Faktor-faktor umum ini merugikan perusahaan miliaran dolar setiap tahun. Semakin banyak penelitian yang menunjukkan dampak alat pribadi dan spiritual pada kualitas kebahagiaan dan kesehatan karyawan, semua cara untuk mengarahkan pendapatan garis bawah. Ini bukan kemewahan tetapi kebutuhan mendesak dan penting bagi perusahaan!

### Nilai dan hasil yang diharapkan

- Kuisisioner untuk menemukan Change Muscle Anda; seberapa baik Anda berubah
- Ubah prinsip yang akan membuat perubahan lebih mudah
- Prinsip kesehatan untuk manajemen dan ketahanan stres
- Latihan meditasi pemula
- Kuisisioner untuk menemukan Your Mindfulness Quotient Anda
- Menciptakan latihan Pagi / Malam untuk dibawa pulang
- Alat penyelidikan mandiri untuk meningkatkan setiap aspek kehidupan
- Waktu Tanya Jawab, untuk memastikan semua peserta meninggalkan dengan rasa kepastian tentang langkah dan tindakan selanjutnya yang harus diambil

### **Apa yang tertutup**

Ariane akan membagi bengkelnya menjadi 3 bagian:

**Perubahan:** Dia akan membahas 9 Prinsip Perubahan dan cara membantu perusahaan dan orang-orang menghadapi serta membuat semua jenis perubahan secara efektif.

**Kesehatan:** Dia akan membahas dampak kesehatan pada eksekutif yang berkinerja terbaik dan membuat 7 saran yang telah terbukti dalam penelitian tentang teknik untuk diadopsi.

**Mindfulness:** Dia akan menjelaskan mindfulness dalam bahasa yang mudah dimengerti, sebelum melanjutkan dengan contoh-contoh seperti apa praktik dan alat kesuksesan pribadi seperti untuk Super Sibuk.