



## Michael Sundell

Bassoon, contrabassoon - Orchestre Symphonique de Montréal, Faculty - Conservatoire de Musique in Montréal and the National Youth Orchestra of Canada

**Friday June 18, at 5 PM EDT**

<https://zoom.us/j/2387216892>

### **The Self-Coaching Model: A simple and powerful tool to change your life.**

**In this presentation, Michael Sundell will introduce you to the Self-coaching Model, one of the most powerful tools you can use to create change. This tool enables you to bring awareness to your habitual patterns of thought, to understand the unconscious systems that are dictating your results, and it empowers you to take back control of your emotional well-being from the outside world so you can live the life you want.**

-

Michael Sundell is the creator of Musicians in Transitions, where he helps creative artists define and create success on their own terms. He specializes in addressing important issues such as identity and self-worth, redefining failure, and managing negative emotions, as well as providing useful tools to handle perfectionism, burnout, imposter syndrome, and general work/life balance.

His philosophy is based on the idea that true success is built from the inside out and that the traditional containers of success are far less important than our experience of life within them.

In addition to working with his clients, Michael plays bassoon and contrabassoon in the Orchestre Symphonique de Montréal and is on the faculty at the Conservatoire de Musique in Montréal and the National Youth Orchestra of Canada. He has also been a member of the Colorado and Milwaukee Symphonies and has performed with the Los Angeles Philharmonic, Chicago Symphony and National Symphony Orchestra. Michael received his bachelor's degree from the Cincinnati College-Conservatory of Music, his master's degree from Rice University, and is a professionally certified life coach.

**#The Self-coaching Model #Powerful tool for change #Creating the results you want  
#Conscious thinking #Power of choice #Bringing awareness to your habitual thought  
patterns**



## Michael Sundell

Basson et contrebasson - Orchestre Symphonique de Montréal, Professeur - Conservatoire de Musique de Montréal et à l'Orchestre national des jeunes du Canada

**Vendredi le 18 juin, à 17h UTC-4**

<https://zoom.us/j/2387216892>

### **Devenir votre propre coach : un outil simple et puissant pour changer votre vie.**

**Dans cette présentation, Michael Sundell vous introduira au modèle de devenir votre propre coach, l'un des outils les plus puissants que vous pouvez utiliser pour créer du changement. Cet outil vous permettra de prendre conscience de vos schémas de pensée habituels, de comprendre les systèmes inconscients qui dictent vos résultats, et de vous donner la possibilité de reprendre le contrôle de votre bien-être émotionnel du monde extérieur afin de vivre la vie que vous souhaitez.**

-

Michael Sundell est le créateur de Musicians in Transitions, où il aide les artistes créatifs à définir et à devenir acteur de leur succès selon leurs propres termes. Il se spécialise dans le traitement de questions importantes telles que l'identité et l'estime de soi, la redéfinition de l'échec et la gestion des émotions négatives. Il fournit également des outils utiles pour gérer le perfectionnisme, l'épuisement professionnel, le syndrome de l'imposteur et l'équilibre général entre la vie professionnelle et la vie privée.

Sa philosophie repose sur l'idée que le véritable succès se construit de l'intérieur et que les éléments traditionnels du succès sont bien moins importants que notre expérience de vie à l'intérieur de ceux-ci.

En plus de travailler avec ses clients, Michael joue du basson et du contrebasson dans l'Orchestre symphonique de Montréal et fait partie de la faculté du Conservatoire de musique de Montréal et de l'Orchestre national des jeunes du Canada. Il a également été membre des orchestres symphoniques du Colorado et de Milwaukee et s'est produit avec le Los Angeles Philharmonic, le Chicago Symphony et le National Symphony Orchestra. Michael est titulaire d'un baccalauréat du Cincinnati College-Conservatory of Music et d'une maîtrise de la Rice University. Il est également accompagnateur en développement personnel certifié.

**#The Self-coaching Model #Powerful tool for change #Creating the results you want  
#Conscious thinking #Power of choice #Bringing awareness to your habitual thought  
patterns**