



Confiance et Réussite

TRAINING
FEMMES DIRIGEANTES
CHEFFES D'ENTREPRISE

Pour l'excellence !

DIRIGEANTES CHEFFES D'ENTREPRISE VOUS ÊTES DES RÔLES MODÈLES !

- Vous avez pris des responsabilités complexes, et vous avez de l'ambition
- Vous êtes compétentes et engagées
- Vous assumez plusieurs vies : professionnelles, familiales, et sociales
- Vous êtes fiables, solides, et résilientes

Mais **la réalité** de tous les jours est plus nuancée : charge mentale trop importante, manque de temps, doute sur votre légitimité, frustrations familiales ou sociales.

Ce stress et ces doutes peuvent entamer votre énergie et votre confiance en vous.

ET SI VOUS REPRENIEZ LE CONTRÔLE ? ÊTRE UNE FEMME, PLEINEMENT

Notre mission est de vous aider :

- À retrouver votre **corps**
- À tirer parti de **votre identité de femme** dans un monde masculin
- À équilibrer **famille, travail, vie sociale**
- À booster la **confiance en vous**

Développer votre potentiel de femme en retrouvant
CONFIANCE ET REUSSITE,
c'est notre engagement !

NOTRE INSPIRATION ? MARIE CURIE ET SIMONÉ VEIL



L' Histoire du monde et le développement des connaissances sont pleins de grands hommes à l'ombre desquels, en réalité, des femmes dirigeaient : Cléopâtre sous Jules César, Mme de Pompadour sous Louis XV.

Mais d'autres femmes ont bravé la lumière et ont changé le monde : Reine de France comme Catherine de Médicis, révolutionnaire comme Olympe de Gouge, députée et ministre comme Simone Veil.

Nous avons tiré de leur exemple et de leurs écrits de quoi nourrir votre ambition de femmes d'aujourd'hui.

NOTRE MÉTHODE

” L'EXCELLENCE AU FÉMININ ”

1 ÊTRE PLEINEMENT DANS SON CORPS DE FEMME

- Réapprendre à dormir, à bien manger, à respirer, pour retrouver l'énergie.
- Des soins spécifiquement féminins pour un corps en constante mutation.
- Beauté et séduction féminines : Un plus pour les affaires !

Ce module est focalisé sur les besoins vitaux pour retrouver de l'énergie

2 TIRER PARTI D'UN MENTAL FÉMININ

- ...Gant de velours, pour un management visiblement plus efficace
- Multitasking oui, mais il y a des limites !
- Compétences et fiabilité : en prendre conscience, le faire valoir.

Ce module est destiné à alléger votre charge mentale et à prendre confiance en vous

3 OPTIMISER LE TEMPS

- Dirigeante, oui ! mais aussi femme et mère.
- Savoir dire non pour gagner du temps.
- Travailler efficace pour retrouver le temps de respirer et de vivre.

Ce module est focalisé sur la gestion du temps pour vivre trois vies en une. ÉPANOUIE



SCANNER
MON PARCOURS

Hélène Bouchard - Directrice
hbouchard@confianceetreussite.fr
06 64 21 42 37



www.confianceetreussite.fr