



Confiance et Réussite

TRAINING
ENTREPRENEURS & DIRIGEANTS

Pour l'excellence !

ENTREPRENEUR OU DIRIGEANT, VOUS N'ÊTES PAS DES ÊTRES COMME LES AUTRES !

Vous avez pris des risques pour assouvir votre passion.
Vous êtes des leaders, entraînant dans votre aventure collaborateurs, partenaires et financiers.
Vous êtes excellent dans ce que vous faites.
Vous êtes passionné, vous avez une vision et toute votre énergie est dirigée vers la réalisation de ce projet.

Mais la **réalité** de tous les jours est plus nuancée : elle est faite de **stress**, de **soucis**, de **défaites** autant que de **succès** ou de **satisfaction**.

Ce stress et cette fatigue au quotidien perturbent vos performances et peuvent vous conduire à douter.

ET SI VOUS REPRENIEZ LE CONTRÔLE ?

MAÎTRISER LE STRESS ET LA FATIGUE

Notre mission est de vous aider à retrouver :

- 1 **équilibre** entre **santé**, **famille**, et **travail**
- 1 **énergie** et de la **joie** dans le travail
- 1 **équilibre** entre **le corps** et **l'esprit**, entre la **physiologie** et la **psychologie**

Développer votre potentiel en retrouvant

CONFIANCE ET REUSSITE, c'est notre engagement !

NOTRE INSPIRATION PLATON ET ARISTOTE



Les philosophes grecs étaient en charge de la formation des élites et les chefs de guerre.

Et ce n'était pas que de la philosophie.

Ils demandaient que les dirigeants soient également agiles d'esprit et sains de corps : Des athlètes en bonne santé en même temps que des stratèges hors pair.

Ce sont ces leçons qui ont inspiré des générations de dirigeants (politiques, militaires et économiques) de l'Antiquité à nos jours.

”Nous avons modernisé ces préceptes pour nourrir et accompagner les dirigeants d'aujourd'hui ”

NOTRE MÉTHODE

”L'EXCELLENCE SANS LA SOUFFRANCE”

1 RETROUVER DE L'ÉNERGIE

- Redonner de l'importance au corps qui est souvent négligé.
- On oublie de bien manger, on dort mal et cela nuit à la productivité.
- Apprendre à respirer et bouger : La recharge d'énergie.

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

2 GÉRER LE STRESS

- Ce ne sont pas des recettes toutes faites.
- Chercher les véritables causes de ces situations d'angoisse.
- Mettre à jour certains mécanismes mentaux pénalisants.

Ce module est focalisé sur le retour à la sérénité

3 OPTIMISER LE TEMPS

- Le temps apparaît comme votre ennemi.
- Vous n'avez jamais assez de temps dans la journée pour tout faire.
- Plus qu'une énième méthode de gestion du temps !

Ce module est focalisé sur la gestion de son temps pour en faire son ami

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



www.confianceetreussite.fr