

# POUR ÊTRE UN DIRIGEANT EN PLEINE SANTÉ

## 10 outils pratiques à mettre en œuvre au quotidien

par Marielle MARTI

Le dirigeant est un "leader", un "winner", un "gagnant", un "battant"... et bien souvent un "prisonnier" de l'idéologie du leadership qui ne cesse de donner de lui une image de guerrier indestructible.

La réalité est bien différente : derrière chaque chef d'entreprise, il y a un homme ou une femme avec un capital physique, psychologique, émotionnel à gérer et maintenir.

Le dirigeant est, avec ses équipes, le garant de la bonne marche de l'entreprise. Sa santé en est la pièce maîtresse. Pour celui qui veut aller loin, vous connaissez l'adage, il convient de ménager sa monture.

Ces 2 jours de formation sont une invitation à aller questionner vos pratiques pour préserver, gérer, voire améliorer votre santé. 2 jours pour partager, expérimenter et s'approprier des outils simples et efficaces pour ÊTRE UN DIRIGEANT EN PLEINE SANTÉ.

### FORMATEUR/TRICE

Marielle MARTI est coach, consultante et formatrice :

- Coach certifiée ECF Lyon (Ecole de Coaching Francophone Lyon)
- Maître-Praticienne de PNL, Praticienne Sophrologie, Formée à la cohérence cardiaque, à la Gestion des conflits
- Personal Branding Strategist certifiée par Reach Inc

Après plus de 20 années dans les métiers de la communication où elle a créé et dirigé son agence, c'est l'expérience douloureuse... et très riche du burnout qui a conduit Marielle MARTI à faire évoluer son activité professionnelle vers un métier tourné vers l'autre et sa réconciliation, avec qui il est déjà en profondeur sans toujours pouvoir ou savoir l'exprimer.

Elle intervient en entreprise où elle accompagne des dirigeants, des équipes et des managers confrontés à des situations de stress, de difficulté face au changement, de communication difficile. Le thème de la santé du dirigeant, de par son histoire, est naturellement au cœur de ses préoccupations et de son activité.

### OBJECTIFS, BÉNÉFICES

- Découvrir les conditions du fonctionnement optimal de la santé de dirigeant sur les plans physique, énergétique, mental, émotionnel et spirituel
- Découvrir, expérimenter et s'approprier 10 outils très pratiques de la santé à mettre en œuvre simplement dans son quotidien de dirigeant
- Prendre un temps de recul et de partage pour objectiver son "vrai" état de santé
- Se responsabiliser face à sa santé
- Prévenir le burnout entrepreneurial

### CONTENU, PROGRAMME

#### Jour 1

##### Santé physique

- Les facteurs de stress
- Approche hygiéniste de l'alimentation
- Le système SMS (Sommeil, Massage, Soleil)

##### Gestion de l'énergie

- Comment fonctionne l'énergie
- Quelle(s) activité(s) physique(s) ?
- Pratiques de relaxation (pilates, yoga, sophrologie)

- Méditation

#### Jour 2

##### Equilibre émotionnel

- Les 4 émotions de base et leurs effets sur la santé
- Gérer ses émotions avec la CNV, la cohérence cardiaque, l'action sans réaction
- Se responsabiliser face à l'émotion : assertivité, DESC

##### Un mental au service

- La force des pensées et croyances
- Visualisation de sa pleine santé
- Le pouvoir de l'intention

##### Sens et santé

- Vision / mission / valeurs
- Le cadeau du silence
- L'amour de soi et des autres

Rédaction par chacun de sa feuille de route SANTÉ : les outils retenus, le premier pas à faire

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique pour un apprentissage optimisé de 10 outils de la santé : *jus de légumes et de fruits frais, sophro-dégagement du négatif, méditation guidée, visualisation santé, cohérence cardiaque, gestion de l'émotion avec la CNV, sieste, auto-massage, marche en silence, boussole des valeurs*
- Partages des expériences dans le groupe
- Elaboration de sa feuille de route santé