



Prévention Santé

du chef d'entreprise



Et si vous preniez le temps d'une pause ?
Vous êtes au Cœur de votre entreprise,
Alors prenez soin de vous !

Chef d'entreprise au quotidien !

Une formidable aventure, un projet de vie

- Le goût d'entreprendre et d'innover,
- L'indépendance et la liberté
- La passion du cœur de métier

Et aussi

- Horaires irréguliers, surcharge de travail, manque de temps
- Responsabilité et prise de risques, incertitudes de trésorerie
- Gestion administrative, ressources humaines, logistique
- Solitude et imprévus

Le saviez-vous ?

« La santé d'une PME-TPE est étroitement liée à celle de son dirigeant ! »

(source : Olivier TORRES - AMAROK)

Prendre un temps pour soi, c'est :

- **Apprendre à se poser face aux enjeux de l'entreprise :**
Réduire le stress et les tensions
Prévenir le burn-out
Préserver sa santé

- **Savoir prendre de la distance face aux difficultés :**
Rompre l'isolement du chef d'entreprise
Discerner pour mieux décider
Se ressourcer

- **Entretenir le dynamisme, la joie et les valeurs :**
Découvrir et solliciter ses ressources pour mieux rebondir
Rester créatif et innovant avec ses collaborateurs

Votre Santé est précieuse,

Votre Bien ETRE est un atout majeur pour votre activité.



Qui ?

- Dirigeants TPE-PME
- Professions libérales
- Professions médicales
- Créateurs d'entreprise
- Artisans
- Commerçants
- Agriculteurs
- Artistes

Quoi ?

- Energie
- Récupération
- Qualité de vie
- Sérénité
- Motivation

Comment ?

- Entretiens Individuels
- Ateliers de Sensibilisation
- Stages Découverte
- Séjours Point de Vie
- Formations

Quand ?

La prévention est la meilleure des attitudes .

Vous avez besoin de faire le point ?

Je vous reçois pour
un Bilan Conseil .

Nous établirons ensemble
votre feuille de route sur mesure
et des propositions de progression.



Qui-suis-je ?

Psycho-Praticienne, Consultante & Formatrice
Sophrologue & Maître-Praticienne en Programmation Neuro Linguistique

Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie
Membre de Clariom Conseil

20 ans d'expérience d'accompagnement en cabinet
15 ans d'enseignement

Domaines d'expertise

Développement personnel & professionnel

- Gestion du stress et ressourcement
- Projet professionnel et changements de vie
- Gestion du temps, équilibre de vie personnel et professionnel
- Créativité, Sens et Motivation
- Connaissance de Soi, Spiritualité



Sara'H-Marie LELIEVRE

04 43 11 20 16

contact@veghane.com

www.veghane.com

63400 CHAMALIERES

SIRET : 423 6371 597 00048

« Transformer notre conscience individuelle,
c'est enclencher le processus de la conscience collective . »

THICH NHAT HANH
Maître zen Vietnamien