

# L'ÉQUILIBRE EST LE NOUVEAU LEADERSHIP

## Le socle physiologique et conscient du leadership durable.

Avant de parler de posture, d'autorité ou d'influence, il faut **regarder le terrain réel** sur lequel le leadership s'exerce.

Chez les dirigeants, l'épuisement ne commence pas par une chute brutale.

Il commence par une **adaptation silencieuse**.

Le corps encaisse. Le mental compense. La performance continue... jusqu'à ce qu'elle coûte trop cher.

Ce module a été conçu pour mettre de la lucidité là où, souvent, il n'y a que du déni fonctionnel.

### POUR QUI ?

- PDG, dirigeant.e.s, entrepreneurs qui fonctionnent sous pression depuis des années
- Qui ont normalisé un état de fatigue, de tension ou de suradaptation
- Qui sentent que leur corps envoie des signaux qu'ils ne peuvent plus ignorer

### QUELS BENEFICES ?

Acquérir une vision transversale et éclairée sur :

- la physiologie du stress
- les conséquences neurologiques, hormonales et immunitaires
- les apports et limites des différentes approches (médicales, alternatives, complémentaires)
- les notions de revitalisation et de désintoxication



- Vidéos en replay
- En toute autonomie
- Accès au Cercle
- Soutien individuel
- Invest. : 800 €HT

### Pertinent si vous vivez

- Charge mentale constante
- difficulté à récupérer réellement
- Perte de clarté ou d'élan
- Impression de "tenir" plutôt que de conduire son quotidien

La vraie performance commence quand le corps n'est plus ignoré.

« C'est un module de lucidité. Il ne te demande pas de changer immédiatement. Il te permet d'arrêter de te mentir. »

— Sophie HD., fondatrice