

L'ÉQUILIBRE EST LE NOUVEAU LEADERSHIP

La stabilité énergétique est une condition silencieuse du leadership durable.

Le problème n'est pas le manque d'énergie. C'est l'instabilité énergétique.

Chez les dirigeants, l'épuisement ne vient pas toujours d'un déficit. Il vient souvent de cycles répétés de sur-mobilisation, compensation, récupération incomplète, puis re-sur-mobilisation.

Résultat : l'énergie devient imprévisible, la clarté fluctue, la posture se fragilise, les décisions coûtent plus cher qu'avant.

POUR QUI ?

- PDG, dirigeants, entrepreneurs alternent entre phases de haute intensité et phases de récupération difficile
- Qui sentent que leur énergie ne suit plus toujours leur niveau de responsabilité
- Qui souhaitent retrouver une énergie fiable, lisible, durable

POUR QUELS BÉNÉFICES ?

- Comprendre comment ton cerveau régule (ou dérégule) ton énergie,
- Identifier les freins neuro-chimiques à ta vitalité,
- Lire et interpréter tes indicateurs énergétiques,
- Réguler ton état sans violence ni sur-contrôle,
- Stabiliser ton énergie pour soutenir ta posture de leader,
- Sortir du cycle "tenir – récupérer – retomber".



- Vidéos en replay
- En toute autonomie
- Accès au Cercle
- Soutien individuel
- Invest. : 1.500 €HT

Pertinent si vous vivez

Une fatigue qui ne disparaît pas vraiment

Des variations d'énergie inexplicables

Vous compensez par le mental, le contrôle ou l'adrénaline

Sortir d'une phase d'épuisement

Un leader ne dirige pas mieux parce qu'il a plus d'énergie, mais parce que son énergie est régulée.

« Ici, l'énergie n'est ni mystifiée, ni forcée. Elle est comprise, soutenue et respectée. »

— Sophie HD., fondatrice