

L'ÉQUILIBRE EST LE NOUVEAU LEADERSHIP

Le leadership ne s'épuise pas seulement par surcharge.

Il s'érode quand le terrain ne soutient plus.

Chez les dirigeants, l'énergie ne disparaît pas d'un coup.

Elle s'use silencieusement lorsque :

- le stress devient chronique,
- l'inflammation s'installe en arrière-plan,
- la récupération est incomplète,
- le système immunitaire est sollicité en permanence,
- le corps compense... jusqu'à saturation.

POUR QUI ?

- PDG, dirigeant.e.s, entrepreneurs qui tiennent un haut niveau d'engagement depuis longtemps
- Qui ressentent une fatigue de fond, parfois difficile à expliquer
- Qui récupèrent moins bien qu'avant, malgré le repos
- Qui souhaitent prévenir l'épuisement plutôt que le réparer

POUR QUELS BENEFICES ?

- Comprendre comment ton terrain physiologique influence ton énergie globale
- Identifier les sources de charge inflammatoire et oxydative
- Relier stress chronique, immunité et capacité de récupération
- Soutenir ton système neuro-hormonal sans sur-sollicitation
- Restaurer une relation fonctionnelle et respectueuse avec ton corps
- Stabiliser ton énergie pour soutenir un leadership durable.

Un leader peut tenir longtemps... mais seul un corps soutenu permet de durer sans s'abîmer.



RÉSILIENCE PHYSIOLOGIQUE & ÉNERGIE DURABLE DU LEADER

avec Sophie Hébert-Delaunay

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

Pertinent si vous vivez

Une énergie "présente", mais fragile

Un corps qui encaisse sans vraiment récupérer

Votre vitalité dépend de plus en plus de la discipline ou du mental

« Ici, le corps n'est ni idéalisé, ni contraint. Il est considéré comme un système de soutien du leadership. Il ne s'agit pas de "prendre soin de soi". Il s'agit de soutenir l'outil le plus sollicité du dirigeant. »

— Sophie HD., fondatrice