

Votre accompagnateur

Didier ROUX-GIUSTO
SOPHROLOGUE

. Diplômé de l'école Michèle Freud
. Membre de la Chambre Syndicale
de Sophrologie



« Formé et diplômé, je partage avec vous une méthode collaborative simple, applicable rapidement en toute autonomie dans la bienveillance et le respect du code déontologique de la profession »

3 Impasse de La Lauve 06520 MAGAGNOSC
06 75 98 34 56

didier.roux-giusto@laposte.net
monsophrocoach.wixsite.com/didier ➡



METHODOLOGIE / TARIFS (hors frais de déplacement) :

. Deux premières séances d'environ deux heures comprenant établissement et partage du diagnostic, avec pratique ciblée et mail de suivi après chaque séance,

. Quatre autres séances d'environ une heure abordant les problématiques identifiées avec mail de suivi après chaque séance et restitution du dossier final,

Soit un accompagnement personnalisé d'environ trois mois pour un coût de **1490 euros**.

La méthode EVAL'PLUS DIRIGEANT



Pour assurer l'épanouissement du chef d'entreprise, garant de la réussite collective.

Compte tenu des **responsabilités et des obligations propres à la fonction**, cet épanouissement doit être raisonnablement considéré comme **un actif intangible de l'entreprise**, une dimension à intégrer dans le bilan financier au même titre que la prévention des risques psychosociaux dans le bilan social.

La législation vous impose de préserver la santé de vos salariés, mais comment prenez-vous soin de la votre ?

Vous portez l'image de votre société à l'intérieur comme à l'extérieur. « Héros » des temps modernes, vous restez cependant un être humain soumis à maintes sollicitations personnelles, professionnelles et extra-professionnelles.

Dans un univers hyper compétitif, ces difficultés peuvent vous amener à vous ignorer, vous isoler, vous fragiliser et impacter l'organisation jusqu'à la déstabiliser.

Prendre soin de vous est le seul moyen de prendre soin durablement de votre entreprise, de votre intégrité physique et mentale, ainsi que de vos proches.

Quelques faits révélés par diverses études :

- . Le nombre d'heures travaillées par semaine profite à l'entreprise jusqu'à un certain point : à partir de soixante heures hebdomadaires, le travail n'est plus productif.*
- . La possibilité de s'absenter, notamment en cas de problème de santé, est facteur de performance.*
- . Les activités extraprofessionnelles (sports et loisirs, au-delà de trois heures par semaine), les congés (cinq semaines et plus par an) et la durée du sommeil (à partir de sept heures) favorisent la productivité et la prise de décision.*
- . L'incertitude liée à l'avenir, la surcharge de travail, la trésorerie, le relationnel et l'isolement apparaissent comme les principales sources de stress, de dégradation de la santé et de l'épanouissement du dirigeant.*

La méthode EVAL'PLUS DIRIGEANT

Pour assurer l'épanouissement du chef d'entreprise, garant de la réussite collective.

VOUS REMETTRE AU CENTRE DE L'EQUATION :

- . Sortir de votre isolement**, pratiquer le « *thinking outside the box* » en bénéficiant de l'accompagnement d'un intervenant extérieur pour une approche inédite et décomplexée du moment présent.
- . Prendre conscience de votre intégrité physique et mentale** pour générer de la clairvoyance, développer votre capacité à observer vos pensées et ressentis, écouter votre intuition et celle des collaborateurs. Concrètement, être plus à même d'exercer votre besoin à la déconnexion et de mieux répartir vos temps de vie, de sorte à **prendre du recul et optimiser vos potentialités**.
- . Gérer les « tensions » au cœur de la relation entre votre santé et celle de l'entreprise :**
 - Tension **au temps** (concilier le court terme opérationnel et le long terme stratégique),
 - Tension à la **taille de l'organisation** (concilier la réussite et la menace de perte de contrôle, ou les difficultés de pilotage et de recrutement que représente la croissance),
 - Tension **aux parties prenantes** (concilier les exigences souvent divergentes de tous les intervenants)
 - Tension à **soi** (concilier investissement personnel et professionnel).

COMMENT ? :

En travaillant avec un **outil de diagnostic** vous permettant de vous positionner, de prendre pleinement conscience de vos problématiques, **combiné à un programme personnalisé** visant à satisfaire simultanément les injonctions contradictoires inhérentes à chaque tension pour atteindre un état propice à **créer une situation d'équilibre de long terme**.