

# Santé du dirigeant

## Les ateliers Perf'Lab®

Parcours de 6 mois pour prendre soin de vous.

Parce que votre santé et votre bien-être sont un facteur clé de la performance et de la pérennité de votre entreprise, la CCI Loiret et Harmonie Mutuelle, groupe, vous proposent un parcours pour prendre soin de vous et de votre entreprise.

## Objectifs

Vous permettre de **prendre conscience** de votre relation à la santé et mieux vous connaître.

**Partager des expériences** dans le cadre d'une démarche solidaire et bienveillante.

**Identifier** des ressources et les **mobiliser** au quotidien.

**Mettre à votre disposition** un plan d'action **pour appréhender** les clés de la réussite « en bonne santé ».

**Optimiser les performances** de votre entreprise en prenant en compte le facteur santé.

## Les + du parcours

Une pédagogie d'**animation variée et engageante**.

La prise en compte de l'évolution de vos enjeux tout au long du parcours.

Un **parcours dynamique** mêlant une approche individuelle et collective pour rythmer l'avancée de vos actions.

Une approche permettant d'**identifier** et de **trouver vos facteurs clé de réussite**.

### EN PARTENARIAT AVEC

Harmonie Mutuelle accompagne les entreprises dans la protection et la valorisation de leur capital humain



CCI LOIRET

ACCÉLÉRATEUR DES ENTREPRISES



# Programme

## Atelier N° 1 :

### **Mieux se connaître : la relation à soi, aux autres, à la santé**

- **Objectif :** Amener un questionnement sur le rapport à soi-même, aux autres, à la santé.

## Atelier N° 2 :

### **Identifier les facteurs et gérer son stress**

- **Objectif :** Identifier et prévenir les situations générant du stress et les canaliser à l'aide de méthodes individualisées.

## Atelier N°3 :

### **La conciliation vie professionnelle et vie personnelle**

- **Objectif :** Construire un projet de vie en prenant en compte l'équilibre vie professionnelles/vie personnelle.

## Atelier N°4 :

### **La gestion des conflits**

- **Objectif :** Gagner en efficacité dans la gestion des conflits et s'affirmer avec justesse en situation professionnelle.

## Atelier N°5 :

### **Savoir s'entourer (déléguer, faire confiance, s'ouvrir)**

- **Objectif :** Prendre conscience de l'importance du collectif pour soi et son entreprise.

## Atelier N°6 :

### **Diriger en prenant en compte son bien être et celui des autres**

- **Objectif :** Intégrer les bienfaits d'un management bienveillant et adopter une posture managériale favorisant le bien-être au travail.




## Clôture :

- **Objectif :** instant convivial dans les locaux d'Harmonie Mutuelle.

Avec le concours de



# Suivre un atelier Perf'Lab<sup>®</sup>, c'est :

-  Faciliter la mise en œuvre de **nouvelles démarches** ou posture dans votre entreprise.
-  Intégrer un petit **groupe d'échanges entre pairs** qui partagent le même territoire et la même volonté de progresser.
-  **Croiser ses compétences** et pratiques pour progresser plus vite et durablement ensemble.

## Nos engagements



Bienveillance



Professionalisme



Partage



Confidentialité

### Tarif

**1600€ HT** pour l'ensemble du parcours par participant.

Les frais de déplacements et de restauration sont à la charge des participants.

### Pour qui ?



**Dirigeants de TPE/PME ou directeurs de sites.**

5 à 10 participants.

### Durée



6 modules de 3h30 et un instant convivial de valorisation et de clôture.

### Lieu

CCI Loiret | Citévolia  
1 Place Rivierre-Casalis  
45404 Fleury-les-Aubrais

### Votre contact CCI Loiret

Nathalie MAITRE  
[nathalie.maitre@loiret.cci.fr](mailto:nathalie.maitre@loiret.cci.fr)  
Tél : 06 30 10 85 15

# Pré-inscription

Nom

Prénom

Fonction

Entreprise

Adresse

Code Postal

Ville

Email

Téléphone

**A retourner à :**  
**Nathalie MAITRE**  
**[industrie@loiret.cci.fr](mailto:industrie@loiret.cci.fr)**



**CCI LOIRET**

1<sup>er</sup> ACCÉLÉRATEUR DES ENTREPRISES