



CYLCES CONFÉRENCES 2019

Investir dans le capital humain

” *Etre au service de sa
performance durable* ”



BeUp
Bien-être et performance

DIRIGEANT-E-S, ET SI VOTRE SANTÉ ÉTAIT TOUT AUSSI IMPORTANTE QUE VOTRE ENTREPRISE ??

Conférence

DIRIGEANT-E-S,
ET SI VOTRE SANTÉ ÉTAIT TOUT AUSSI
IMPORTANTE QUE VOTRE ENTREPRISE ?



Conférence
Animée par Vincent Couillerot de 

► Objectifs :

Dans cette conférence, vous allez :

- Replacer votre santé au même niveau que votre capital financier
- Identifier les symptômes clés à surveiller
- Explorer des pistes pour prendre soin de votre santé

► Programme:

Enjeux et perspectives

- Du déni des réalités aux constats reconnus
- Ma santé c'est la santé de mon entreprise

Quels symptômes surveiller ?

- Fatigue physique et mentale chronique
- Troubles du sommeil
- Hyper-connectivité , sur-engagement
- Sentiment de solitude exacerbé
- Poids de l'incertitude et du devoir de responsabilité qui m'enfoncé
- Troubles de l'attention ou de la concentration

► Infos pratiques

- Le petit + c'est quoi ? les concepts et les visions innovants partagés
- Pour qui ? Dirigeant-e-s, entrepreneurs, commerçants, etc...
- Dans quel cadre ?
 - Sensibiliser les dirigeants sur leur état de santé
 - Animer un séminaire interne ou un événement client
- Sous quel format ?
 - Format court = 15 à 30 min
 - Format long = 1h30 à 1/2 j
- Plus d'infos ? Contactez-moi >>

7 conseils pour préserver votre santé

- Mobiliser son contrôle respiratoire
- Savoir récupérer efficacement
- Muscler son contrôle attentionnel
- Savoir se déconnecter et s'octroyer des S.A.S pour se resynchroniser
- Stimuler ses qualités d'entrepreneurs
- Pratiquer un sport ou des activités ressourçantes
- Equilibrer sa nutrition

Questions / réponses



VINCENT COULLEROT

Dirigeant et Consultant

Depuis plus de 15 ans au service d'hommes,
de femmes et d'organisations du travail

Expert en développement
des potentiels individuels
et collectifs et
prévention de la santé

Concepteur de la
Qualité de Présence
la QdP

06.74.86.47.72

vincent@beup-angers.fr

www.beup-angers.fr

06 allée René Bazin, 49000 ANGERS

DEPLACEMENT FRANCE ENTIERE

BeUp
Bien-être et performance

