

Alléger ma tête, libérer mon énergie



Les apports du parcours :

- Vous accompagner à retrouver **clarté et énergie** en optimisant la charge de votre activité indépendante.
- Vous aider à **retrouver de la sérénité** entre vos ambitions professionnelles et personnelles
- Vous proposer des approches pour réduire **le stress** et atteindre une meilleure régulation de vos tensions et émotions

Les bénéfices pour vous :

- Explorer des moyens **d'apaiser votre stress et votre mental** en lien avec votre activité d'entrepreneur
- Vous accompagner à **identifier et capitaliser sur vos ressources internes** pour faire face à la charge mentale
- Cheminer vers **un bon équilibre entre vie professionnelle et personnelle**

Le plan du parcours

Un appel découverte gratuit de 30 minutes, avant le parcours, pour faire le point ensemble et faire connaissance

Les 5 étapes de votre parcours :

I - **L'Etat des lieux de votre charge mentale**: vous aider à identifier les causes internes, externes et repérer vos signaux d'alerte



II - **L'optimisation de la priorisation** : pour remettre de la clarté dans le quotidien d'entrepreneur et regagner en énergie

III - **L'identification de vos ressources pilotes** : pour reconnaître vos forces personnelles et les déployer face à la charge mentale



IV - **L'apaisement de l'esprit** en nourrissant des **espaces de récupération** : pour créer des rituels de recharge d'énergie



V - **L'ancrage** pour une **projection stable et sereine** via des **jalons solides**

