



## Programme « Équilibre et Performance »

Un parcours individuel de 3 à 5 séances d'1h30 sur 1 à 3 mois, pour gérer le stress, renforcer le leadership et trouver un équilibre durable entre vie professionnelle et personnelle.

**Objectifs** : Gérer le stress, renforcer le leadership et trouver un équilibre vie pro/perso durable

**Bénéfices** : Meilleure gestion du stress, communication plus efficace, équilibre de vie solide et durabilité de la performance.

### Séance 1 : Diagnostic et recentrage

**Objectifs** : Identifier les sources de stress et définir les priorités.

**Bénéfices et avantages** : Prendre conscience des leviers de pression, des écarts entre les aspirations et la réalité, recentrer ses priorités et poser les bases d'une stratégie d'équilibre.

### Séance 2 : Leadership et communication consciencieuse

**Objectifs** : Renforcer la posture de leader et la communication assertive.

**Bénéfices et avantages** : Acquérir une communication claire, apaisée et affirmée ; gagner en impact et en cohésion ; Renforcez votre crédibilité et votre bien-être relationnel.

### Séance 3 : Plan d'équilibre durable

**Objectifs** : Construire un plan d'action personnel pour stabiliser l'équilibre vie pro/perso et consolider la gestion du stress.

**Bénéfices et avantages** : Intégrer des habitudes durables pour préserver l'énergie, un stress positif, et un sentiment de contrôle global sur la vie professionnelle et personnelle.

### Séance 4 (optionnelle) : Leadership émotionnel et résilience

**Objectifs** : Développer la conscience émotionnelle, transformer le stress en ressource, cultiver la résilience.

**Bénéfices et avantages** : Renforcez votre stabilité émotionnelle, transformez la pression en moteur de performance et créez une capacité naturelle d'adaptation et de récupération.

## Séance 5 (optionnelle) : Intégration et ancrage des apprentissages

**Objectifs** : Consolider les nouvelles pratiques, mesurer les évolutions, ancrer les réflexes gagnants dans le quotidien.

**Bénéfices et avantages** : Vérifier la consolidation des acquis, maintenir la motivation et garantir la durabilité des effets sur la performance, la communication et la qualité de vie globale.

### En conclusion

Le programme Équilibre et Performance de Métamorf'Osez Vous offre un accompagnement sur mesure, structuré et pragmatique, centré sur trois leviers fondamentaux : la sérénité, la confiance et la performance durable. Chaque séance est une étape concrète vers un leadership équilibré, inspirant et aligné.

