

# **Entrepreneurs en forme, comment allier performance et bien-être ? le 13 avril à Niort**

jeudi 13 avril 2017, par [lpe](#)

La CCI Deux-Sèvres et la Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur vous proposent une conférence dont le chef d'entreprise « en personne » est le centre d'intérêt. La santé de l'entrepreneur est le premier capital immatériel d'une TPE/PME.

Jeudi 13 avril 2017 à 17h à Niort (10 place du Temple)

Cette manifestation est co-produite par la CCI des Deux-Sèvres et la Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur

Zoom sur le programme :

- 17h00 Accueil des participants
- 17h30 : Présentation des ateliers pratiques, comme « découvertes » des conseils donnés ensuite par les 2 conférenciers

2 Ateliers de 30mn à choisir parmi les 4 thèmes :

- Sommeil (Florence Guiliani, Chercheur associée à l'Observatoire Amarok)
- Gestion du stress (Bernard-Marie Augustin, chercheur associé, Amarok)
- Méditation (Lucie Frapsauce, Sophrologue, Fondatrice Mindful Attitude)
- Forme physique (Stephane DEMOUY, Fondateur Mister Quot'ching, kiné, coach de sportifs de haut niveau et de chefs d'entreprise)

- 18h30 Conférences animées par le Prof. Olivier TORRES « la santé des dirigeants »

Présentation de l'état des lieux de la situation actuelle des entrepreneurs, leurs croyances, attitudes et comportements à l'égard de la santé physique et l'énergie mentale, que ce soit de leur propre santé ou celles de leurs salariés. Présentation des actions concrètes de terrains...

et le Prof. Dominique Steiler « Bien-être et performance : la pleine conscience »

En situation de tension ou de performance nous avons tendance à réagir avec nos vieux schémas automatiques et souvent insatisfaisants plutôt que de répondre de manière consciente et ajustée à la situation précise. Nos décisions, pilotées par nos émotions, nous conduisent plus à éviter la réalité des événements qu'à en prendre l'entière responsabilité. La pleine conscience apporte un espace de liberté nouveau en nous aidant à aborder les difficultés plus comme des ingrédients que des accidents.

- 19H30 Témoignages d'entrepreneurs de la région, animés par les professeurs Olivier TORRES et Dominique STEILER

- 20H00 Cocktail dînatoire en compagnie des conférenciers, qui se feront un plaisir de dialoguer avec vous.

Inscriptions en ligne : [cliquez ici](#)