

ENTREPRENEURS EN FORME - COMMENT ALLIER PERFORMANCE ET BIEN-ÊTRE ?

mardi 19 Février 2019 - Conférence - Palais des Congrès de
Béziers

La santé de l'entrepreneur est le premier capital immatériel d'une TPE/PME. La CCI Hérault, la Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur et l'Observatoire Amarok vous proposent une conférence et des ateliers dont le chef d'entreprise "en personne" est le centre d'intérêt - Entrepreneurs en forme - Comment allier performance et bien-être ? à Béziers.



PRÉSENTATION

Cette rencontre permettra de dresser un état des lieux de la situation actuelle des entrepreneurs, leurs attitudes et comportements à l'égard de leur forme physique et de leur énergie mentale. Au-delà des conseils des experts, nous vous proposons **4 ateliers pour être et rester en forme.**

ATELIERS et CONFÉRENCES animés par le Professeur Olivier TORRES, Montpellier Business School, Président-fondateur d'Amarok, premier observatoire sur la santé des dirigeants et Alain NICOLAS, docteur, chercheur au DYCOG au centre de recherche en neurosciences de Lyon

Le Professeur Olivier TORRES, Montpellier Business School, Président-fondateur d'Amarok, premier observatoire sur la santé des dirigeants, tentera de répondre à la question « Entreprendre est-il bon pour la santé ? ».

La seconde conférence « Le sommeil, un capital pour l'entrepreneur » sera animée par Alain NICOLAS, docteur, chercheur au DYCOG au centre de recherche en neurosciences de Lyon.

Les ateliers pratiques de 20 minutes seront animés par David JERUZALSKA, ancien médecin, coach d'entreprise ; Charlotte MOYSAN, psychologue clinicienne, AMAROK ; Laure CHANSELME, psychologue du travail, AMAROK, Lucie PASCUTTO, Fondatrice - CEO de Mindful Attitude, sophrologue et instructrice mindfulness certifiée.



PROGRAMME

- 17h00 : Accueil des participants

- 17h30 : Introduction par André DELJARRY, Président de la CCI Hérault, 1er Vice-Président de la CCI Occitanie, et François PEYSSON, représentant régional de la Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur et le Professeur Olivier TORRES, Président-fondateur de l'Observatoire Amarok.

- 17h45 et 18h05 : Participez et inscrivez-vous* à 1 ou 2 ateliers de 20 minutes uniquement sur inscription à choisir parmi les 4 thèmes :

• Atelier La gestion des peurs entrepreneuriales, animé par David JERUZALSKA, ancien médecin, coach d'entreprise.

• Atelier Dirigeants, comment gérer votre stress ? Animé par Charlotte MOYSAN, psychologue clinicienne, AMAROK.

• Atelier 10 conseils pour prévenir l'épuisement professionnel des dirigeants, animé par Laure CHANSELME, psychologue du travail, AMAROK.

• Atelier Initiation au Mindfulness, animé par Lucie PASCUTTO, Fondatrice - CEO de Mindful Attitude, sophrologue et instructrice mindfulness certifiée

- 18h30 : Conférence* « Entreprendre est-il bon pour la santé ? » animée par le Professeur Olivier TORRES, Montpellier Business School, fondateur du premier observatoire sur la santé des dirigeants.

- 19h00 : Conférence* « Le sommeil, un capital pour l'entrepreneur », animée par Alain NICOLAS, docteur, chercheur au DYCOG au centre de recherche en neurosciences de Lyon.

- 19h30 : Table ronde d'entrepreneurs et débat avec la salle, animée par le Professeur Olivier TORRES.

- 20h00 : Cocktail dînatoire.

*** Attention : prendre un billet "conférences" + un billet "atelier" à 17h45 + un billet "atelier" à 18h05 (choisir un seul thème d'atelier par tranche horaire).**

Exemple : M. Durand choisit un billet Conférences + un billet pour l'atelier gestion des peurs à 17h45 + un billet pour l'atelier Initiation au Mindfulness à 18h05



INFORMATIONS PRATIQUES

- Date : Mardi 19 février 2019 de 17h00 à 20h30
- Lieu : Palais des Congrès de Béziers - 29 avenue Saint-Saëns à Béziers
- **La participation est gratuite mais l'inscription est obligatoire car le nombre de places est limité**
- **Date de clôture des inscriptions : 17 février 2019**

[Cliquez ici pour s'inscrire](#)

Plan d'accès

Javascript is required to view this map.