

Accompagnement des dirigeants et encadrants

Retrouver clarté, recul et énergie



Virginie
Lepeer

Diriger, manager, décider : ces responsabilités s'accompagnent souvent d'une charge mentale importante, de craintes et d'un stress que l'on garde pour soi, le tout cumulé avec les impératifs de la vie personnelle.

Cet accompagnement est conçu pour renforcer votre faculté à un retour rapide vers l'équilibre.

Forfait d'accompagnement personnalisé comprenant :

1. **Bilan initial** (1h, dans vos locaux ou en cabinet) : échange approfondi pour identifier vos axes de travail et avoir une vision globale de votre situation.
2. **Trois séances de réflexologie ciblées** (1h15 à 1h30 chacune, en cabinet) : espacées d'environ 4 semaines pour un travail en profondeur. Les séances intègrent tous les conseils complémentaires utiles en lien avec votre objectif.
3. **Disponibilité entre les séances** : points téléphoniques pour préparer les séances suivantes, répondre à vos questions, me tenir à votre écoute en cas de besoin.
4. **Bilan de clôture** : synthèse du travail accompli, recommandations pour la suite, et si souhaité, proposition d'un forfait d'entretien.

Les bénéfices

- Diminution de la pression mentale
- Meilleure gestion du stress au quotidien
- Plus de recul et de clarté dans vos décisions
- Récupération physique et émotionnelle
- Présence et écoute dans un cadre confidentiel



Réflexologie plantaire
ou palmaire

[En savoir plus sur la réflexologie](#)

Mon approche

Ayant moi-même exercé des fonctions de direction pendant 15 ans, je comprends les arbitrages permanents, la pression des résultats et la solitude qui peut accompagner ces responsabilités. Mon accompagnement allie réflexologie, écoute et conseils concrets. Il ne s'agit pas simplement de "se détendre", mais de vous donner des clés pour mieux gérer votre énergie, prendre du recul et retrouver de la clarté dans vos décisions.

Format Flexible

Vous préférez plusieurs courts rendez-vous ? Ou des sessions plus longues concentrées ? Le format s'adapte à votre planning.

- **Option séquencée** : Bilan initial + 3 séances d'1h15 + points intermédiaires
- **Option concentrée** : Séances de 2h avec échanges intégrés

[Vous souhaitez plus d'informations, recevoir un devis ? Contactez-moi :](#)

