

D' RECAP

AU BORD DU BURN-OUT : IDENTIFIER LES SIGNAUX POUR RÉAGIR



LA VULNÉRABILITÉ, UN TABOU DE LEADERSHIP ?

L'épisode de Courrier Cadres lève le voile sur une réalité brutale : la solitude et la pression constante du dirigeant peuvent mener à l'épuisement professionnel.

Le burn-out n'est pas une fatalité liée à la charge de travail, mais souvent le résultat d'un déséquilibre entre l'investissement émotionnel et les ressources disponibles.

Ignorer les signaux d'alerte — irritabilité, fatigue chronique, perte de sens — met en péril non seulement la santé du leader, mais aussi la stabilité de toute son organisation.

FOCUS ODISEA

LE MIROIR DE LUCIDITÉ

Dans la tempête, on perd souvent de vue son propre état d'épuisement. Nous intervenons pour vous aider à sortir du déni et à identifier vos « angles morts » émotionnels.

Ce recul stratégique permet de désamorcer les mécanismes de surchauffe avant qu'ils ne deviennent critiques, vous redonnant ainsi la clarté nécessaire pour diriger.

DE LA SURVIE À LA RÉSILIENCE STRATÉGIQUE

Le courage ne consiste pas à tenir coûte que coûte, mais à reconnaître ses limites pour mieux déléguer et se recentrer.

Prévenir l'épuisement demande de réinstaurer des frontières claires et de s'entourer d'un regard extérieur neutre.

En plaçant sa propre écologie personnelle au sommet de ses priorités, le dirigeant transforme une crise potentielle en un levier de croissance personnelle, garantissant un leadership plus lucide, durable et inspirant.



FOCUS ODISEA

LA PERFORMANCE PAR L'ÉQUILIBRE

Un moteur en surrégime finit par casser. Nous travaillons sur l'alignement de votre leadership avec vos besoins fondamentaux.

En réorganisant votre mode de fonctionnement et votre délégation, nous transformons votre entreprise en un véhicule agile, capable de performer sur la durée sans sacrifier la santé de son capitaine.

VOTRE RDV BI-MENSUEL

POUR NE RIEN MANQUER DE NOS ACTUALITÉS : **"O'RECAP"**



bonjour@odisea-coaching.fr



www.odisea-coaching.fr

odisea
COACHING

