



LA SANTÉ DE L'ENTREPRISE PASSE AUSSI PAR LA SANTÉ DU DIRIGEANT



Des études le prouvent : la santé du dirigeant est intimement liée à celle de son entreprise. Un souci de santé peut avoir un impact direct sur la performance et la pérennité de l'entreprise, d'où la nécessité de se préserver au quotidien.

PAS DE SANTÉ, SANS SANTÉ MENTALE

84 % des dirigeants* jugent leur état de santé globalement bon, mais déclarent avoir un rythme de travail effréné, qui empiète sur l'équilibre de leur quotidien. Souvent liées à l'épuisement professionnel et au stress, certaines situations constituent un risque pour leur santé mentale :

- ▶ **La pression constante** liée à la concurrence, à la prise de décisions importantes, à la gestion des opérations quotidiennes, au management des équipes...
- ▶ **La solitude**, en portant seul les responsabilités pour piloter et assurer la pérennité de l'entreprise.

Il est donc essentiel d'établir des limites et de trouver des moyens de réduire ce stress quotidien qui affecte leur santé mentale et influe directement sur leur capacité à réussir dans leur entreprise.

*Étude réalisée auprès des dirigeants d'entreprises artisanales des Pays de la Loire par la CMA Pays de la Loire et Harmonie Mutuelle - Novembre 2022.

TROUVER LE BON ÉQUILIBRE

61 % des dirigeants éprouvent des difficultés pour concilier vie professionnelle et personnelle et 45 % se sentent souvent, voire tout le temps, fatigués*. Or, la première étape du bien-être est de trouver le bon équilibre. Sur le plan professionnel, le dirigeant gagnera en efficacité et en sérénité. Sur le plan personnel, cela lui permettra d'avoir du temps pour soi et ses projets, mais aussi pour prendre soin de sa santé.

En adoptant un mode de vie sain avec une alimentation équilibrée adaptée au rythme de travail, un sommeil récupérateur indispensable pour mieux lutter contre le stress et une activité physique pour prendre soin de son corps, le dirigeant entretiendra sa bonne santé physique et mentale. **Il sera ainsi mieux équipé pour faire face aux défis et maintenir une vision claire de son entreprise.**

NOS SOLUTIONS D'ACCOMPAGNEMENT

Le Groupe VYV fait de la santé mentale une de ses priorités et, à travers ses entités, propose de nombreuses solutions d'accompagnement. Soucieux du bien-être des dirigeants et des entreprises, Harmonie Mutuelle a mis en place une solution de coaching et d'accompagnement personnalisé qui **permet d'identifier et de trouver des solutions adaptées aux défis spécifiques** auxquels les dirigeants sont confrontés.

« Mon Accompagnement Entrepreneur » en 3 volets :

- ▶ Une prise en charge globale du bien-être physique et mental de l'entrepreneur.
- ▶ Un accompagnement business pour optimiser leurs pratiques professionnelles et maximiser la performance de leur entreprise.
- ▶ Une assistance RH et un soutien au recrutement.

ACCÉDEZ À NOTRE
PAGE DÉDIÉE
POUR EN SAVOIR +



Pour + d'informations, contactez-nous :

relation.partenaire@groupe-vyv.fr



Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU5ZH69G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris.
Conception graphique : Agence interne de communication Groupe VYV - © Gettyimages - 04/24.



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS collectif