

Sensées, le Cercle des femmes leaders
WORKSHOP DU 10 JUIN 2025

Leader et mère : Survivre au mois de juin

◆ Exploration ◆

Faire une *to do list* rapide de votre charge en juin :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Prendre les 2 ou 3 premiers items et se demander : quand je dis “oui” à ça, à quoi je dis “non” pour moi (ce que ça vous coûte vraiment) ?

– Item 1 :

– Item 2 :

– Item 3 :

Est-ce une obligation sociale ou un vrai choix ?

Quels pourraient être les bénéfices à dire non / à reporter / à déléguer / à ne pas le faire ?

1.

2.

3.

4.

5.

Si je m'autorisais à rater quelque chose ce mois-ci, ce serait quoi ?

◆ CLEF N°1 – Focus sur le NON : dire NON, c’est aussi du leadership

Quel NON est le plus libérateur pour moi ce mois-ci ?

◆ CLEF N°2 : La “Not To Do List”

Si je devais faire le mois de juin avec 30 % d’efforts en moins, je supprimerais

Ma “Not To Do List” de juin (les 3 choses que je laisse tomber) :

-
-
-

◆ CLEF N°3 : Se reconnecter au souffle et au présent

Mon rituel de retour à soi (ce que je veux expérimenter) :

SENSÉES

LE PROGRAMME



Chez Coachappy, nous connaissons très bien vos problématiques. Depuis 7 ans que nous accompagnons des femmes dirigeantes, top managers et entrepreneures, nous en sommes à des milliers d'heures de coaching et de mentoring sur ces sujets. Propres aux femmes, et aux décideuses.

Dans le programme Sensées, tout est pensé et orienté pour aider les décideuses à respirer, à trouver du plaisir et à avoir davantage d'impact :

- Du **coaching individuel et collectif** pour clarifier vos priorités et décisions. Vous bénéficiez d'un suivi rapproché par votre coach, adapté à vos besoins spécifiques.
- Du **mentoring ciblé avec Jenny Chammas** pour obtenir des conseils concrets et bénéficier de son expérience de cheffe d'entreprise et d'animatrice de Mastermind business.
- Un **réseau puissant pour échanger avec des pairs** sur vos enjeux spécifiques et partager des opportunités.
- Des **outils avancés de leadership**, y compris la méditation, pour vous ancrer dans des pratiques durables.
- Une **journée d'exception à Paris, en immersion totale avec les coaches et vos pairs.**

Pendant 4 mois, vous êtes épaulée, soutenue, chouchoutée, suivie et challengée. Vous prenez soin de vous et de votre leadership, pour vivre pleinement maintenant et préparer un futur meilleur.

► [Cliquez ici pour en savoir plus sur le programme et candidater pour la prochaine promotion.](#)