

La peur du regard des autres chez les femmes leaders : impacts et plan d'action

◆ État des lieux ◆

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point pensez-vous que le regard des autres influence vos décisions professionnelles en ce moment ?

◆ Le mécanisme ◆

Choisissez UNE situation récente, précise, où la peur du regard des autres s'est invitée. Que s'est-il passé factuellement ?

Quelle pensée avez-vous eue sur vous / sur les autres ?

Quelle émotion principale était là ?

Qu'avez-vous fait (ou évité) à cause de cette émotion ?

Quel a été le coût pour vous ? (temps, énergie, clarté, impact, estime de vous...)

Et en y repensant maintenant : de quoi avez-vous eu peur réellement ? *d'être rejetée ? d'être humiliée ? de perdre mon statut ? d'être "trop" ? d'être "pas assez" ? d'être seule ?*

SENSÉES

LE PROGRAMME



Chez Coachappy, nous connaissons très bien vos problématiques. Depuis 8 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.](#)