

Conférence : sommeil, gestion du stress et épuisement professionnel

Par **Nadira Belkacem**

29/06/2017 à 6 h 33 min



La santé de l'entrepreneur est le premier capital immatériel d'une TPE/PME
CONFÉRENCE. La **Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur,** en partenariat avec la **CCI Hérault,** co-organisent, mercredi 5 juillet dans les locaux de **Montpellier Business School,** une conférence autour du sommeil, de la gestion du stress, de la prévention de l'épuisement professionnel des dirigeants.

Une conférence gratuite et accessible à tous intitulée «Entrepreneurs en forme, comment allier performance et bien-être ?» qui invite à prendre en question la fragilité de l'entrepreneur ainsi que le rebond entrepreneurial

La santé de l'entrepreneur est le premier capital immatériel d'une TPE/PME. Gestion du stress, sommeil, forme physique... autant d'éléments qui peuvent impacter le bien-être du dirigeant d'entreprise.

Un événement qui sera animé par Olivier Torres (professeur à l'université Montpellier Business School et fondateur du premier observatoire sur la santé des dirigeants), Dominique Steiler (titulaire de la chaire Mindfulness, bien-être au travail et Paix économique de Grenoble Ecole Management) et Antoine Lutz (docteur et chercheur à l'INSERM, centre de recherche en neurosciences de Lyon).

Le programme :

17h15 : Introduction par André Deljarry, Président de la CCI Hérault et 1er Vice-Président de la CCI Occitanie et François Peysson, représentant régional de la Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur.

17h30 : Atelier pratique (1 ou 2 ateliers de 30 mn à choisir parmi les 4 thèmes suivants)

- Sommeil (Florence Guiliani, Chercheur associée à l'Observatoire Amarok).
- Gestion du stress (Charlotte Moysan, Chercheur associée, Amarok).
- Prévention de l'épuisement professionnel des dirigeants (Laure Chanselme, Chercheur à l'observatoire Amarok)
- Le rebond entrepreneurial (Bernard-Marie Augustin, Chercheur à l'observatoire Amarok)

18h30 : Conférences « Bien-être et performance : la pleine conscience » et « Pourquoi entreprendre est bon pour la santé » animées par les professeurs Olivier Torres et Dominique Steiler et le docteur Antoine Lutz.

19h45 : Témoignages d'entrepreneurs de la région.

20h15 : Cocktail dînatoire en compagnie des conférenciers.

Conférence à la Montpellier Business School – 2300, avenue des Moulins à Montpellier.

Programme détaillé et inscription

gratuite : <https://www.eventbrite.fr/e/billets-entrepreneurs-en-forme-comment-allier-performance-et-bien-etre-34229896542?aff=es2>

La Fondation MMA des entrepreneurs du futur

La Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur est un « Do tank », créé en 2015, qui a pour ambition de soutenir et d'encourager les initiatives, l'innovation et la capacité des entrepreneurs à tirer parti des mutations démographiques, environnementales, numériques, technologiques et sociologiques.

La Fondation met en place des actions concrètes pour accompagner les entrepreneurs du futur, en ligne droite avec les valeurs de MMA : la proximité, l'optimisme, la confiance, le dynamisme... Parmi ces actions, elle propose des conférences et des ateliers pratiques sur tout le territoire en partenariat avec les CCI.

La forme de l'entrepreneur étant au coeur de ses actions, la Fondation l'aide à allier performance et bien-être grâce à des solutions concrètes (applications, Mooc, formation, études épidémiologiques...). La Fondation favorise également le développement économique et l'attractivité locale en repérant et en accompagnant les dispositifs innovants dans les territoires.

Enfin la Fondation organise le « Grand Prix des Bonnes Nouvelles des Territoires » qui récompense chaque année les initiatives locales de développement les plus novatrices.

>> **Site** : <https://fondation-entrepreneurs.mma>