



# Le Lab des Dirigeant/es

*Le Lab by*

IMPUL<sup>★</sup>C

— Innover - Accompagner - Développer

# QUI SOMMES NOUS ?

Chez IMPUL'C, **nous sommes des dirigeant/es, au service des dirigeant/es.**

Depuis plus de 20 ans, nous accompagnons celles et ceux qui tiennent la barre de leur entreprise, qui portent leur structure à bout de bras, très engagé/es, parfois épuisé/es.

Être dirigeant/e d'entreprise aujourd'hui, c'est jongler avec mille responsabilités, tenir bon sans faillir, porter la stratégie, l'humain, les urgences... sans jamais avoir vraiment le droit de flancher.

Et pourtant... que se passe-t-il quand un/e dirigeant/e reste en permanence le nez dans le guidon ? Il manque de prise de hauteur, de recul.

Nous sommes partis de là,  
De cette réalité que nous connaissons de l'intérieur,  
De ce besoin vital de réhumaniser la fonction de dirigeant/e,  
De **cette conviction que prendre soin de soi, c'est prendre soin de son entreprise.**

C'est ainsi qu'est né **Le Lab by IMPUL'C** : un concept conçu par des dirigeant/es, pour des dirigeant/es, **une invitation à s'accorder des parenthèses essentielles pour se reconnecter à soi, prendre de la hauteur, retrouver de la clarté et de l'élan.**

Un **lieu où l'on partage, où l'on grandit entre pairs, où l'on remet du vivant dans sa posture de leader.**

**Parce qu'un dirigeant qui prend soin de lui, c'est une entreprise qui respire mieux, qui innove, qui avance avec plus de sens et de force.**

Avec Trajectoire Dirigeant/es et les Retraites Business & Bien-Être, nous avons voulu créer des programmes utiles, humains, réalistes.

**Des espaces de respiration et de transformation, pour faire grandir les femmes et les hommes qui font avancer nos TPE/PME au quotidien.**

Bienvenue chez IMPUL'C !

**Chloë LEPRETRE**



# NOS SOLUTIONS

“Prendre le temps d’investir en NOUS c’est investir pour l’avenir de NOS entreprises.”

Le Lab by IMPUL’C, c’est un concept **pensé par des dirigeant/es, pour des dirigeant/es.**

Une **invitation** à s’accorder des **parenthèses essentielles** pour souffler, se recentrer, prendre du recul, et repartir aligné/e, renforcé/e, porté/e par une énergie nouvelle pour poursuivre son aventure entrepreneuriale.

**Deux formats :**

- **Trajectoire Dirigeant/es** : un parcours de fond pour avancer en conscience et en posture.
- **Retraites Business & Bien-Être** : des bulles ressourçantes pour prendre soin de vous.

## ✦ TRAJECTOIRE DIRIGEANT/ ES



Un programme pour les dirigeant/es qui veulent **prendre du recul**, affiner leur **posture**, mieux **communiquer**, mieux **manager**... Et surtout, redonner du **sens** à leur **rôle** et à leurs **décisions**.

En petit groupe, 8 à 10 personnes max.

Sur **un rythme ajusté à votre réalité de dirigeant/e.**

8 dates sur l’année, 1 vendredi.

**Objectifs :**

- Identifier ses modes de fonctionnement, ses automatismes, ses points d’appui,
- Comprendre comment on entre en relation, ce qu’on provoque, ce qu’on déclenche,
- Mettre en lumière ses croyances : celles qui boostent, celles qui freinent,
- S’ouvrir à l’écoute active, à une communication bienveillante,
- Repenser sa posture managériale,
- Structurer son entreprise avec clarté,
- Déléguer avec justesse.

**Concrètement ?**

Un parcours entre pairs, où l’on se nourrit des autres, en toute bienveillance et sécurité, où l’on travaille sur soi, où l’on se reconnecte à l’essentiel.

# ★ RETRAITES BUSINESS ET BIEN ETRE



Une parenthèse pour les dirigeant/es qui ressentent le besoin de **souffler**, de se **reconnecter à l'essentiel**, de **retrouver du sens et de l'élan**.

Objectif : Sortir du pilotage automatique et remettre du cœur dans le business.

**En petit groupe**, 8 à 10 personnes max.

Dans des **lieux inspirants**, loin du tumulte.

## Objectifs :

- Prendre du recul sur son quotidien et ses priorités,
- Retrouver une vision claire et alignée,
- Se reconnecter à ses valeurs, à ses besoins profonds,
- Apaiser la charge mentale, cultiver l'énergie et la créativité,
- Mieux s'écouter pour mieux décider,
- Sortir de l'isolement, partager entre pairs.

## Concrètement ?

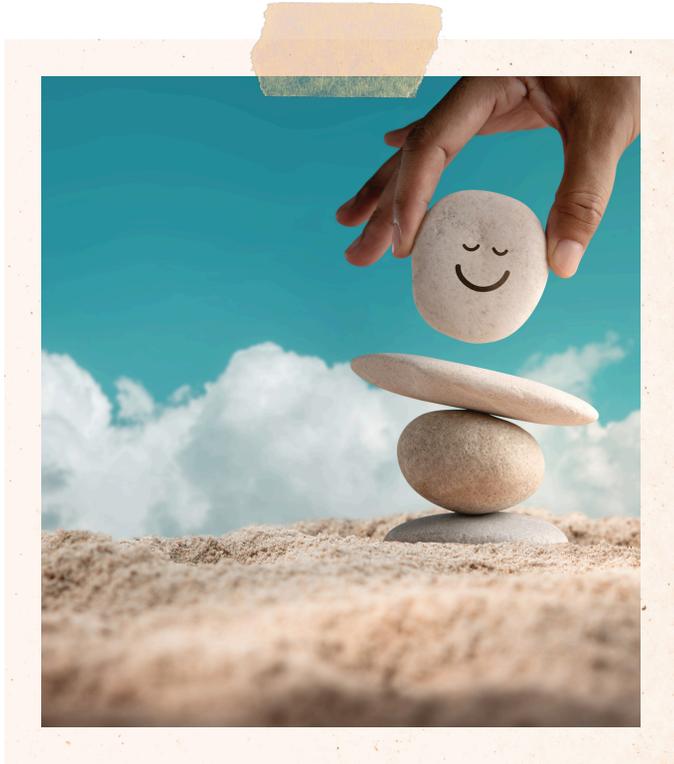
Un temps suspendu, entre travail sur soi et réflexion business, où l'on respire, où l'on échange, où l'on s'inspire, où l'on prend du temps, où l'on remet du vivant dans sa posture de dirigeant/e.

Un savant mélange de temps d'échanges entre pairs, de réflexions individuelles, d'ateliers dynamiques, d'activités sportives et bien-être.

**France, Maroc, Minorque...** Des cadres ressourçants et dépaysants, soigneusement choisis pour vous offrir les conditions idéales d'un vrai temps pour vous.

Contactez nous pour plus d'informations.

# VOS BENEFICES



- ✦ **Prendre du recul** : Se reconnecter avec soi-même et sa vision pour avancer sereinement.
- ✦ **Souffler** : Lâcher prise et repartir avec une nouvelle énergie, prêt/e à relever les défis.
- ✦ **Partager** : Echanger, profiter de l'énergie du collectif pour se développer.
- ✦ **Cultiver** : Une performance pérenne et un leadership aligné sur le long terme

# NOS ENGAGEMENTS



Expertise éprouvée  
Qualité  
Flexibilité  
Proximité  
Réactivité



Le Lab by

IMPUL<sup>★</sup>C

— Innover - Accompagner - Développer



### Nous découvrir



[www.impul-c.fr](http://www.impul-c.fr)

### Nous contacter



[contact@impul-c.fr](mailto:contact@impul-c.fr)



06.46.23.22.29