

ÊTRE ACCOMPAGNÉ·E POUR MIEUX ENTREPRENDRE

COACHING SANTÉ COACHING PRO ACCOMPAGNEMENT RH



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*

Entreprendre, une grande aventure

Mener à bien un projet auquel on croit, auquel on se donne tout entier, c'est à la fois une aventure grisante et un accomplissement personnel.

Entreprendre est un exercice parfois difficile qui suppose de décider vite et seul.

L'entrepreneur supporte au quotidien le poids de charges et de responsabilités qu'il n'a pas toujours anticipées.

Dans un contexte difficile qui se caractérise par des hausses de coûts généralisées, des problématiques d'approvisionnement, ou encore des difficultés de recrutement ou de gestion des salariés, les défis que vous devez résoudre au quotidien engendrent stress, fatigue, addictions, perte de sommeil...

Pour que l'aventure reste belle et enthousiasmante, il faut parfois accepter de prendre du recul.

Et si vous vous faisiez accompagner pour garder le contrôle ?



44 %⁽¹⁾

des entrepreneurs de moins de 50 salariés déclarent manquer régulièrement d'énergie pour répondre à la fois à leurs attentes familiales et entrepreneuriales.



57 %⁽²⁾

des TPE-PME estiment que la gestion du juridique et de l'administratif est une contrainte stressante pesant sur l'activité de l'entreprise.



94 %⁽³⁾

des recruteurs ont des difficultés à pourvoir les postes proposés.



(1) Source : BPI France nov 2021.

(2) Source : Étude exclusive Captain contrat – Opinionway février 2019.

(3) Source : CPME, enquête de conjoncture « La santé économique et l'emploi dans les TPE - PME » juillet 2022.



COACHING SANTÉ

**LA SANTÉ DE VOTRE ENTREPRISE
EST PRÉCIEUSE... LA VÔTRE AUSSI !**



Seul ou en équipe, qui veut aller loin ménage sa monture !
Dans le tourbillon du quotidien d'un entrepreneur,
la course contre le temps est permanente.

Présent sur tous les fronts, de la prospection à la production
et jusqu'au suivi de la trésorerie, vous êtes tellement au service
de votre entreprise que vous finissez par vous oublier vous-même.



COACHING SANTÉ

Parce que l'on manque souvent de recul sur des comportements qui ont un impact sur la santé, il peut être utile de s'appuyer sur le regard extérieur d'un expert capable d'aider à :



reprendre de bonnes habitudes alimentaires



renouer avec une activité physique



retrouver un sommeil de qualité



réduire le stress



gérer les addictions

Votre santé est le socle de la performance de votre entreprise.

Selon une étude réalisée à la demande de la Confédération des Petites et Moyennes Entreprises (CPME), Harmonie Mutuelle-Groupe VYV et l'Observatoire Amarok, il apparaît que si les **2/3 des dirigeants⁽⁴⁾** interrogés se sentent en bonne santé physique et psychologique, près de **50 % d'entre eux déclarent rencontrer des troubles du sommeil et 20% d'entre eux présentent des risques forts de burn-out.**

La crise sanitaire a détérioré la santé mentale des entrepreneurs et contribué à accroître leur niveau de stress et d'épuisement, tant physique que psychologique.

Bénéficier de l'accompagnement d'un professionnel (infirmier, diététicien, coach sportif, etc.), c'est s'appuyer sur un expert attentif et bienveillant qui vous donnera les bonnes pratiques pour développer votre capital santé.



(4) Source : <https://www.cpme-pdl.fr/observatoire-amarok-burn-out-chez-les-dirigeants-de-pme-harmonie-mutuelle-et-la-cpme-engagees-dans-des-actions-de-prevention-sante/>

En savoir plus



La vision de l'expert



Florence Thorez,

Diététicienne nutritionniste
libérale, coach pour le
programme Mon Coaching
Santé d'Harmonie Mutuelle
et Vivoptim Solutions.



Le dirigeant d'entreprise manque de temps. L'ensemble des enjeux qui gravitent autour de la santé ne sont jamais au sommet de ses priorités. Notre accompagnement repose sur une compréhension de leurs difficultés, sur ce qu'ils souhaitent changer dans leurs habitudes de vie, les rassurer, dédramatiser certaines situations.

La santé est un actif précieux qui ne tolère pas les approximations. Il faut créer la confiance en partant des besoins de l'entrepreneur. Adopter une posture d'écoute, sans jugement ni a priori pour créer ce que j'appelle **l'alliance thérapeutique**. Une alliance qui permet au dirigeant de se livrer. Mes compétences en matière de diététique me permettent ensuite d'apporter des réponses pour renouer avec de bonnes habitudes alimentaires, perdre du poids, lutter contre les addictions.

Récemment, **une personne m'a dit : « Merci pour ce dispositif et pour vos conseils, vous m'avez permis de regagner de l'estime de moi-même... »**
Quelle meilleure récompense espérer ?

[En savoir plus](#)





La vision d'une entrepreneuse coachée



Eliane Leveque-Griffanti,
Expert-comptable,
chez Elios Experts qui
a bénéficié de la solution
Mon Coaching Santé



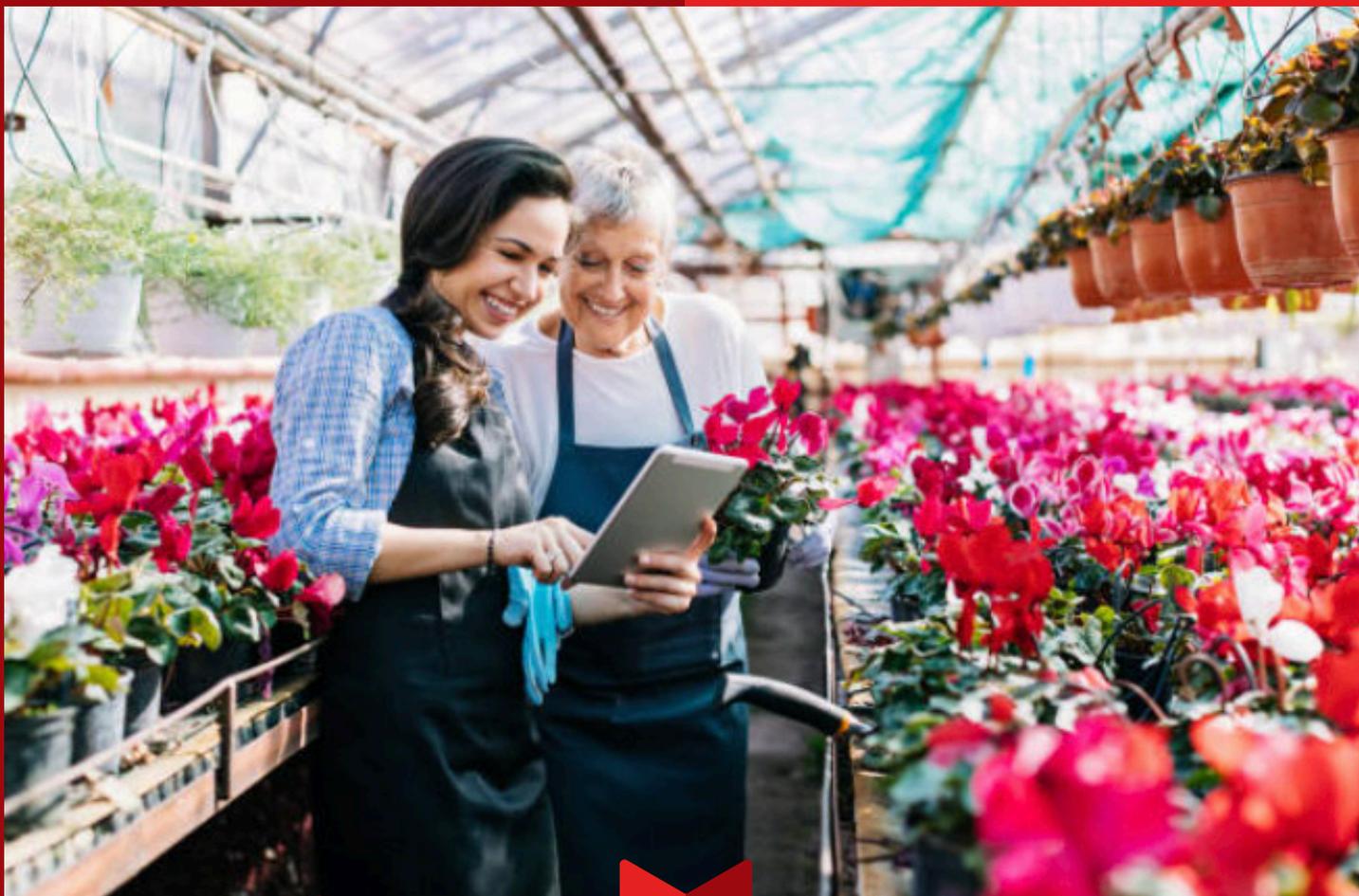
L'accompagnement dont j'ai pu disposer s'est intégralement fait à distance. C'est très confortable car les journées sont chargées.

Ma coach s'est véritablement mise à l'écoute, avant de me partager ses recommandations. Nous avons eu des échanges réguliers et depuis, j'ai repris la pratique du sport.

Sa bienveillance, sa capacité d'écoute et la force de ses conseils m'ont permis de **surmonter des périodes de stress intense**. Dans le cadre de mes fonctions, je suis moi-même au contact de dirigeants d'entreprise et je mesure souvent leur solitude. Leur charge mentale ne cesse d'augmenter, les difficultés s'accumulent...

Et je peux en témoigner, **le coaching permet de désamorcer des situations complexes** car cet accompagnement agit comme une respiration qui, au-delà de la reprise du sport ou de la gestion de l'alimentation, fait du bien tout simplement. »

[En savoir plus](#)



COACHING PRO

**VOUS DIRIGEZ SEUL VOTRE ENTREPRISE,
DÉVELOPPONS ENSEMBLE SA VALEUR.**



Piloter l'activité, fidéliser les clients, recruter pour absorber la croissance...
Le dirigeant est souvent seul pour orchestrer la vie de son entreprise.

Au-delà des réalités liées à votre secteur d'activité, dont vous êtes naturellement expert, vous êtes amené en permanence à prendre des arbitrages sur des domaines qui ne relèvent pas nécessairement de vos savoir-faire immédiats.



COACHING PRO

Diriger son entreprise, c'est asseoir son rôle et sa posture auprès de ses salariés, de ses clients, de ses fournisseurs.

Cela passe par le développement de **son intelligence relationnelle, mais aussi un renforcement de la confiance en soi et de sa capacité d'adaptation.**

C'est aussi mieux s'organiser, hiérarchiser ses priorités et déléguer pour rester maître du temps.

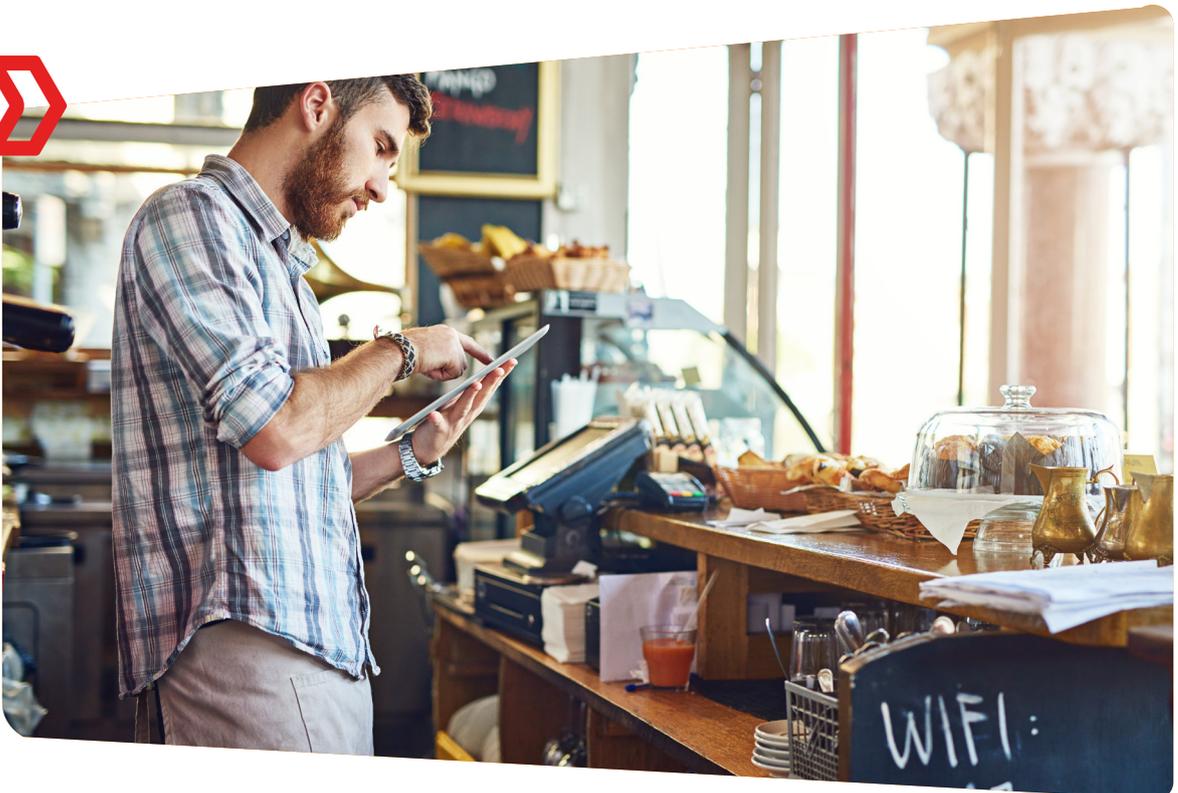
Diriger, c'est également **repenser une offre différenciante et attractive**, adapter sans cesse la stratégie et le business model de son entreprise en fonction des attentes de ses clients.

Diriger, c'est enfin savoir s'entourer et **attirer les compétences** ou encore **encadrer ses équipes** pour aller toujours plus loin.

Alors que vous êtes souvent seul pour décider, trancher, affronter le quotidien, il peut être utile de vous confronter à un regard extérieur, d'échanger avec des pairs...

En un mot, l'accompagnement d'un coach permet de prendre du recul et bénéficier de l'expérience et des bonnes pratiques d'un tiers bienveillant.

En savoir plus





La vision de l'expert



Sophie Letourneau,
Membre du collectif Coachline,
coach de la solution
Mon Coaching Pro
d'Harmonie Mutuelle
et Coachline



Aider le dirigeant à relever tous les défis qui s'imposent à lui pour assurer une activité profitable et pérenne, cela revient à les accompagner à devenir une meilleure version d'eux-mêmes.

Ma mission de coach consiste à renforcer leur capacité à passer à l'action, à décider lorsqu'il faut concilier vision à long terme et impératifs immédiats.

L'entrepreneur doit avoir une posture de leader. Pour cela, il dispose de compétences acquises (les hard skills) et de prédispositions innées (les soft skills). Ce sont les deux axes sur lesquels son action doit s'appuyer.

Le coach aide le dirigeant à aligner ces deux axes. C'est un partenaire qui vous permet de ressentir et d'exploiter l'ensemble de vos potentiels. Faciliter les remises en question, les prises de recul, penser autrement... À mes yeux, **le coach est aussi indispensable à l'entrepreneur que son comptable !** »

En savoir plus





La vision d'une entrepreneuse coachée



Carole Chrisment,
Directrice de crèche,
Présidente du collectif
des crèches associatives
du Grand-Est, présidente
de la CPME 54.



Dans le cadre de mes fonctions, je coordonne 277 structures accueillant des enfants.

La période COVID-19 a été très difficile physiquement comme psychologiquement. Dans le secteur de la petite enfance, des contraintes et des enjeux inédits m'ont amenée à me mobiliser tant dans mon entreprise qu'à l'échelon national. Au sortir de ces presque deux années de stress intense, je me sentais au bord de la dépression car je m'étais laissée happer par le contexte. **Les coaching santé et pro ont été des chances phénoménales.** Le coaching pro m'a permis notamment de prendre de la distance sur mes méthodes, ma façon de m'engager. Tout au long de l'accompagnement, j'ai eu la sensation d'accueillir un Jiminy Cricket sur mon épaule dont les conseils et la bienveillance ne me quittaient plus.

Pendant deux mois, **nos rendez-vous téléphoniques m'ont apaisée**, ils m'ont permis de franchir un cap difficile et de reprendre confiance. J'ai réappris à écouter mon corps et ma tête.

Les séances de coaching n'ont pas toujours été faciles mais elles m'ont été salutaires ! »

En savoir plus



ACCOMPAGNEMENT RH

JAMAIS VOUS N'AURIEZ IMAGINÉ BÉNÉFICIER D'UNE EXPERTISE RH GRÂCE À VOTRE MUTUELLE



Le principal actif d'une entreprise, ce sont ses ressources humaines.

Mais derrière l'attention à apporter au facteur humain, la technicité de l'activité RH peut être difficilement accessible au dirigeant d'entreprise.



ACCOMPAGNEMENT RH

Rédaction de contrats de travail, obligations liées à la prévoyance ou à la santé des salariés, rattachement à une convention collective, l'entreprise est une personne morale soumise à des réglementations propres conditionnées par l'activité elle-même, la forme juridique, l'offre de produits ou de service, ou encore le nombre de salariés.

Et cela se traduit par les chiffres :



57%⁽⁵⁾

des TPE – PME estiment que la gestion du juridique et l'administratif est une contrainte stressante pesant sur l'activité de l'entreprise et **4 entreprises sur 10**⁽⁶⁾ **ne se sentent pas à l'aise quant à leurs pratiques en matière de droit social et de droit commercial.**

Ces incertitudes finissent par avoir des répercussions sur le niveau de stress des entrepreneurs.

Lorsque votre entreprise se développe, qu'elle vous amène à recruter des collaborateurs, vous pouvez avoir besoin du **soutien d'un juriste qui vous accompagne**, décrypte, analyse vos besoins pour y apporter des réponses précises.

(5-6) Source : Étude Captain contrat – Opinionway février 2019

Du recrutement d'un premier salarié aux aspects juridiques et réglementaires

liés à la croissance de vos effectifs, jusqu'au conseil sur des situations de litiges avec un salarié, vous pouvez vous appuyer sur un expert en conseil RH et droit social qui vous assure la bonne conformité de vos processus RH.

Ne plus trancher seul, ne plus décider dans l'incertain... Et si c'était cela, le vrai bénéfice de l'accompagnement ?



En savoir plus



La vision de l'expert

Paula Hott,
Juriste,
MyFormality



Depuis les questionnements du quotidien relatifs aux salariés, comme le choix du contrat de travail, les formalités nécessaires en cas d'embauche d'un collaborateur en France ou s'il s'agit d'un salarié étranger, **les obligations en matière de santé, hygiène et sécurité au travail..., nous sommes en mesure de répondre rapidement aux demandes des dirigeants d'entreprise.** Mais, il existe également des besoins à la fois plus ponctuels et plus complexes sur lesquels les experts juristes que nous sommes peuvent apporter des réponses. C'est le cas par exemple quand l'entreprise dépasse le cap des 10 salariés et qu'elle doit déployer un Comité Social et Économique (CSE).

Pour répondre à des questions portant sur la conformité des pratiques RH ou, plus trivialement appliquer des sanctions à un collaborateur ou gérer un litige, nous sommes, là encore, pleinement mobilisés.

L'écoute est au cœur de notre démarche.

Le travail d'un juriste, c'est de comprendre les besoins de son interlocuteur, même si ce dernier ne maîtrise aucun terme juridique.

Cibler la problématique, poser les bonnes questions et apporter des réponses claires et intelligibles, c'est la difficulté de notre métier, mais c'est aussi tout son intérêt.

Nous sommes là pour comprendre, rassurer et accompagner les entrepreneurs qui peuvent être parfois désemparés. Notre hotline d'assistance apporte soutien et technicité en temps réel et, pour les cas plus complexes, nécessitant une étude approfondie, nous rappelons le dirigeant avec des réponses claires et précises.

C'est tellement appréciable de se sentir utile et d'accompagner l'entrepreneur sur le chemin de la croissance de son activité ! ».

En savoir plus





La vision de deux entrepreneurs accompagnés



L'accompagnement sur la mise en conformité est particulièrement intéressant car le contexte réglementaire est en perpétuelle évolution.

« S'il fallait tout acheter, tout ce qu'on reçoit, cela serait inaccessible pour une petite entreprise comme la mienne ! »

Laurent D.

Utilisateur de la solution
Mon Accompagnement RH



J'ai jugé cette aide utile pour atteindre certains des objectifs obligatoires dans l'entreprise.

L'accompagnement est réel et très adapté sur des questions liées à la valorisation des compétences par exemple ou encore sur les méthodes pour éviter (et parfois gérer !) les litiges avec les salariés, ou encore permettre un meilleur suivi juridique et éviter les pénalités administratives. »

Eric F.

Utilisateur de la solution
Mon Accompagnement RH

[En savoir plus](#)

HARMONIE MUTUELLE

À VOS CÔTÉS POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE VIE D'ENTREPRENEUR ENGAGÉ

Avec plus de 140 000 entrepreneurs accompagnés sur toute la France, Harmonie Mutuelle connaît le rôle important que vous occupez dans la vie économique et sociale des territoires et partage avec vous le goût de l'action et de l'engagement. À ce titre, nous savons parfaitement que votre activité professionnelle et votre vie personnelle sont intimement liées et que pour bien protéger l'une, il faut protéger l'autre.

C'est pourquoi nous nous engageons au quotidien à prendre soin de votre vie d'entrepreneur engagé.

Je découvre l'offre Mon Accompagnement Entrepreneur :



MON COACHING SANTÉ



MON COACHING PRO



MON ACCOMPAGNEMENT RH

En savoir plus



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*

Harmonie Mutuelle
143, rue Blomet - 75015 Paris • Tél. : 01 42 68 75 32
harmonie-mutuelle.fr

