

Louise RETAILLEAU
Fondatrice du cabinet
FORCE & CONSEIL spécialisé
dans la gestion du stress pour
les entreprises et les sportifs
amateurs.

Qui suis-je ?

Exercer un métier tourné vers l'autre a toujours été une vocation.

C'est pourquoi, j'ai choisi le métier d'infirmière en 2014.

J'ai exercé pendant 8 ans et j'y ai côtoyé la maladie, la vieillesse, la fin de vie et plus récemment la pandémie.

Cette dernière m'a fait prendre conscience que ce métier ne me correspondait plus, j'avais l'intuition que ma place était ailleurs.

Le stress était mon compagnon de route durant ces 2 dernières années et j'ai pu en constater les conséquences désastreuses tant physiquement que psychologiquement.

Je me suis donc, dans un premier temps, tournée vers le développement personnel afin d'obtenir des réponses et en sortir.

Finalement, début 2022, je prends la décision de quitter ma profession.

Je commence ensuite une formation en gestion du stress et je crée par la suite ma société FORCE & CONSEIL.

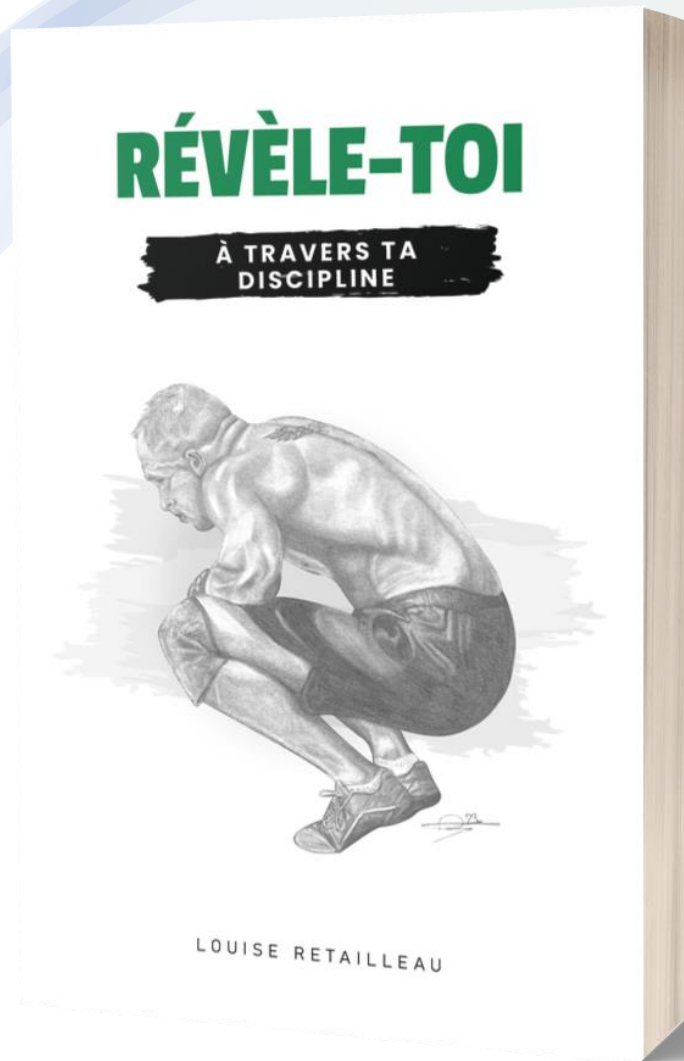
Également sportive depuis maintenant presque 10 ans et pratiquant le CrossFit en compétition, l'évidence m'est apparue :

Et si j'apportais mon expérience de soignante et mes valeurs du sport au sein de l'entreprise ?

« Qui ose gagne ! »



Révèle-toi à travers ta discipline



Disponible sur Amazon.
Livre broché : 15 euros
Ebook : 7 euros

Parce qu'en tant que passionnés, lorsque nous nous engageons pleinement dans une discipline, sportive ou non, nous ne sommes pas toujours préparés à ce qui nous attend.

Lorsque l'amour que nous portons à ce projet nous pousse au-delà de nos limites physiques et mentales, il peut être vital d'avoir conscience du prix à payer.

C'est la leçon que j'ai apprise de mes dix années de pratique sportive.

Après cinq années à m'être investie dans mes entraînements et mes compétitions en tant qu'amateure, j'ai vécu un burn-out.

Non prévisible, insidieux, il s'est installé progressivement et depuis je ne suis plus la même.

Comment durer ? Comment performer ? Deux questions que je me suis posée seulement cinq ans après avoir vécue cette période inconfortable.

Pourquoi je n'avais pas les réponses avant ?

Maintenant tout est clair, si, moi-même, j'ai chuté, alors je peux aider les autres à se relever et s'élever.

Cet ouvrage n'est finalement qu'une allégorie de la vie car le dépassement de soi, la discipline, la volonté de réaliser nos rêves se retrouvent dans tous les autres domaines, professionnels ou personnels.

Que vous soyez sportifs ou non, vous découvrirez à travers ces pages, les clés pour gagner en sérénité et réussir tous vos projets.

Êtes-vous prêts à vous révéler ?

D'un simple constat...

Tout va de plus en plus vite ! Notre quotidien est rythmé par des obligations, des devoirs, des contraintes...

Dans ce contexte, il est difficile de prendre le temps de réfléchir à cette question :

Pourquoi vous ressentez du stress et quelles solutions pour y faire face ?

Le stress, omniprésent dans nos vies, n'est qu'un des nombreux symptômes de nos malaises internes.

Le principal objectif que vous devez atteindre est de devenir plus conscient de son emprise sur vous.

Croyez-moi, les résultats n'en seront qu'incroyables!

...vers des objectifs concrets.

- Connaître le fonctionnement du stress et son impact sur la santé.
- Apprendre à se connaître soi-même pour affronter toutes les situations rencontrées.
- Assimiler, s'approprier et utiliser les outils adaptés à nos besoins et notre personnalité.
- Comprendre le lien entre le corps et l'esprit afin de rester alerte sur notre santé physique et mentale.

Accompagnement en entreprise...



- Accompagnement individuel (en Visio) : Tarif 150 € HT la séance de 1 heure.

Recommandations : 14 séances étalées sur 7 mois + une séance de 30 minutes 2 mois après la fin de la formation (Facturée 30 euros, offerte dans le cas où le stagiaire commande mon livre sur la plateforme Amazon au tarif de 15 euros).

- En intra (groupe de 4 à 10 personnes) : tarif demi-journée de 4 heures 480 € HT soit 960 € HT la formation (Frais de déplacement en supplément)
- En inter : tarif 240€ HT/personne pour 6 heures de formation.

Accompagnement des sportifs amateurs...



- Suivi individuel (Visio) + 1 bilan à distance.
 - 14 séances de 1h : 520 euros.
- Intervention groupée en présentiel
 - 5 à 10 personnes maximum
 - Durée : 2h
 - 40 euros/personne

Mes valeurs

Ecoute
Engagement
Implication
Passion
Bienveillance

La sérénité est accessible pour tous si nous commençons par y croire sincèrement !

« La passion l'emportera toujours sur la volonté, car la passion engendre un niveau de résilience à toute épreuve. »

Ben Bergeron, entraîneur CrossFit®.

