



## Diagnostic – SOS Chefs d'entreprise



### Voici le DIAGNOSTIC de SOS Chefs d'Entreprise

Obtenez un état des lieux de votre vitalité comme chef d'entreprise.

Découvrez par quel secteur de votre vie démarrer pour sortir la tête hors de l'eau.

Recevez une première méthode qui vous permettra de devenir votre Self-coach.

Préparez votre participation à l'atelier SOS Chefs d'Entreprise où vous recevrez l'analyse complète du diagnostic et 3 CONSEILS SUPPLEMENTAIRES pour apporter des changements simples dans votre quotidien.

Voici le lien pour assister à l'atelier : <https://prana-fr.be/atelier-sos-chef-dentreprise/>

1



## Diagnostic – SOS Chefs d'entreprise



### MODE D'EMPLOI DU DIAGNOSTIC

Répondez honnêtement à chacune des questions selon la grille suivante de 1 à 5

- 1 : cet axe est réellement problématique pour moi
- 2 : c'est plutôt bof. Par manque de temps ou d'intérêt je me rends compte que je pourrais vraiment m'améliorer
- 3 : je me demande si j'en fais assez ou pas. Je me pose des questions
- 4 : franchement compte tenu de mon style/rythme de vie, je suis content de moi
- 5 : rien à redire, je suis pleinement satisfait de mes réalisations dans cet axe

Allez au taf !

Dominique



2



**SOS**  
STRESS OU SÉRÉNITÉ  
CHEFS D'ENTREPRISE

# Domaine 1 : SANTE



**PRANA**  
Mental Excellence

  

**EXERCICE PHYSIQUE**

Je pratique régulièrement une activité physique

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**ALIMENTATION**

Je veille à avoir une alimentation saine et équilibrée au quotidien

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**SOMMEIL**

J'ai un sommeil récupérateur et de qualité

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**ALCOOL, TABAC & Co**

Je n'ai pas de consommation ou j'ai une consommation raisonnée de toutes ces substances destructrices du corps et de l'esprit.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**TOTAL DU DOMAINE 1 SANTE : .....**



3



**SOS**  
STRESS OU SÉRÉNITÉ  
CHEFS D'ENTREPRISE

# Domaine 2 : famille



**PRANA**  
Mental Excellence

  

**MOI – MON BIEN-ÊTRE**

J'arrive à prendre du temps pour moi, rien que pour moi sans me poser 36.000 questions

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**MON COUPLE / MES RELATIONS**

Ma vie affective et sexuelle me satisfait (je vous rappelle : il n'y aura pas de mise en commun des scores individuels détaillés 😊)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**MES (BEAUX-)ENFANTS**

Il règne une *chouette ambiance à la maison avec ma tribu* (Si vous n'avez pas d'enfants, complétez par 3)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**MA FAMILLE**

Le rythme avec lequel je me retrouve avec mes frères, sœurs, parents, cousins, tantes, oncles me plaît

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**TOTAL DU DOMAINE 2 FAMILLE : .....**



4

## Domaine 3 : vie sociale

### HOBBIES, LOISIRS

J'arrive à dégager le temps que je souhaite pour mes hobbies (culturels, artistiques, sociaux)

AMIS 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

J'en ai gardé d'à peu près de toutes les époques de ma vie. Et sans qu'on se voie tous les jours, cela fait plaisir de se revoir

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

### VOYAGES, RENCONTRES

J'arrive à consacrer du temps à m'ouvrir à d'autres horizons, d'autres personnes

CREATIVITE 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Je parviens à préserver du temps pour une activité créatrice (artistique, écriture, méditative, manuelle) qui est pour moi comme un jardin secret.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

TOTAL DU DOMAINE 3 SOCIAL : .....



5

## Domaine 4 : vie professionnelle

### FINANCES

Je ne suis pas Bill Gates, mais mes finances sont conformes à ce à quoi j'aspire

COLLEGUES 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

J'ai des relations sereines et constructives avec mon personnel/mes collègues/sous-traitants/associés (parfois difficile de donner un score global pour plusieurs dimensions, mais réfléchissez à votee tranquillité d'esprit : en général avec tous ces intervenants je me sens...)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

### MA REALISATION AU TRAVAIL

Je sens que je suis à ma place pour le moment dans ma fonction/job/rôle/société

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

### MES PROJETS PROFESSIONNELS

Je vois encore (aucune...quelques...beaucoup) d'opportunités professionnelles pour moi à l'avenir

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

TOTAL DU DOMAINE 4 PROFESSIONNEL : .....



6



**SOS**  
STRESS OU SÉRÉNITÉ  
CHEFS D'ENTREPRISE  
SE SENTIR BIEN

## Domaine 5 : vie personnelle



**PRANA**  
Mental Excellence

Je me sens bien dans ma peau

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**BIEN COMMUN**

Mon travail, ma vie, mes relations, mes hobbies me permettent d'avoir un rôle dans la société que j'estime important pour l'environnement, la santé, l'éducation, la justice, la jeunesse, les autres, ....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**SPIRITUALITE**

Sans forcément de connotation religieuse, je parviens à trouver une paix intérieure liée à mes convictions/croyances/pratiques spirituelles (Si vous ne voyez pas le sens de cette question, mettez un score 1 à cet axe ☺ et allez vous brossez les dents avec du ciment)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**ACCOMPLISSEMENT**

J'ai le sentiment que « lorsque je passerai dans ma prochaine vie », ou pour ceux qui ne croient pas à la réincarnation, « lorsque je passerai de vie à trépas » / « lorsque j'irai au paradis », mon passage sur terre aura contribué à un monde meilleur

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



**TOTAL DU DOMAINE 5 PERSONNEL :** .....

7



**SOS**  
STRESS OU SÉRÉNITÉ  
CHEFS D'ENTREPRISE

## Diagnostic – SOS Chefs d'entreprise



**PRANA**  
Mental Excellence

**TOTAL GENERAL DES SECTEURS :**

Santé .... + Famille ..... + Vie sociale ..... + Professionnel ..... + Personnel ..... = Total .....

Si vous êtes parvenu à faire le total sans calculatrice vous pouvez vous rajouter 1 point BONUS (LOL)

Total .....

Le(s) secteur(s) où votre score est le plus élevé : .....

Le(s) secteur(s) où votre score est le plus bas : .....

Merci d'avoir complété honnêtement le diagnostic.

Lors de l'atelier de SOS Chefs d'Entreprise, je décrypterai ces résultats avec vous et je vous confierai 3 conseils de changements simples à apporter dans votre quotidien !  
Voici le lien pour assister à l'atelier <https://prana-fr.be/atelier-sos-chef-dentreprise/>

Entretemps je vous donne à la page suivante une première analyse en fonction de vos résultats.  
Démarrez avec le domaine avec le score le + faible et terminer avec celui dont le score est le + élevé.

8



## Diagnostic – SOS Chefs d'entreprise



### Domaine 1 : Santé.

- Parvenir à s'arrêter et à prendre du temps pour soi est votre défi principal. Ce n'est pas parce que votre système nerveux autonome dispose d'un accélérateur qu'il faut constamment appuyer sur l'accélérateur. Notre corps a également besoin d'enclencher le frein (système nerveux parasympathique) pour éviter d'arriver aux conséquences négatives en termes de troubles cardio-vasculaires, musculosquelettiques, digestifs, dermatologiques et immunitaires.
- Votre **principal défi** consiste à consacrer du temps à votre batterie physique pour éviter un épuisement du corps. Pour faire le point sur cet aspect, je vous parlerai du check-up mental lors de l'atelier de SOS Chefs d'entreprise.

9



## Diagnostic – SOS Chefs d'entreprise



### Domaine 2 : famille.

- La difficulté comme entrepreneur ou chef d'entreprise est de faire tourner ses affaires et de consacrer du temps à sa famille et ses proches. Cela résulte souvent en un conflit intérieur de loyauté vis-à-vis de sa famille et de résultat vis-à-vis de son entreprise. Ces conflits intérieurs ont un impact dramatique sur la batterie mentale (votre cerveau consomme 20% de votre énergie totale) puisqu'ils consomment de l'énergie dont vous avez par ailleurs besoin pour prendre des décisions, organiser des stratégies, entamer les actions.
- Votre **principal défi** consiste à rester conscient de ces moments où votre dialogue intérieur vous tiraille entre continuer à travailler ou rentrer à la maison. Une pratique régulière d'exercices de type méditatif vous aidera à vous (r)apporter le calme et la sérénité par rapport aux décisions à prendre un contexte pourtant très exigeant.

10



## Diagnostic – SOS Chefs d'entreprise



### Domaine 3 : vie sociale

- La dimension sociale de notre vie est primordiale pour la batterie émotionnelle. C'est grâce aux contacts sociaux que nous sommes en mesure de produire notre D.O.S.E. journalière d'hormones (dopamine, ocytocine, sérotonine, endorphine). Il faut néanmoins être attentif à ne pas se fourvoyer entre 2 notions complémentaires : la distraction et la récupération. La première permet d'atteindre cet équilibre social et la seconde permet la préservation de la santé mentale. Prolonger la journée au bar avec des amis ou dîner avec votre service club est une distraction bien utile mais n'offre aucune qualité de récupération dont vous avez précisément besoin en fonction du rythme de votre vie et de vos affaires.
- Votre **principal défi** consiste à équilibrer vos loisirs entre distraction et récupération mentale. Une bonne connaissance des notions recouvrant l'une et l'autre sont nécessaires pour ne pas se tromper. Je consacre du temps pour vous aider à reconnaître et apprendre à apprivoiser la récupération mentale dans l'Atelier de SOS Chefs d'Entreprises. Voici le lien pour assister à l'atelier : <https://prana-fr.be/atelier-sos-chef-dentreprise/>

11



## Diagnostic – SOS Chefs d'entreprise



### Domaine 4 : vie professionnelle

- L'activité professionnelle est sensée représenter un tiers des 24 heures de nos journées ( les 2 autres tiers étant consacrés à nos activités sociales et familiales et à notre sommeil). Bien souvent cette norme n'est pas respectée, en particulier pour les chefs d'entreprise, indépendants, professions libérales et entrepreneurs. En termes absolus ce n'est pas forcément problématique des consacrer plus que 8h par jour au travail, mais il convient de s'attarder à la manière dont les 8h sont remplies. Comme vous devez être au four et au moulin, il est fort probable vous soyez victime du switching time qui provoque un épuisement de la batterie mentale et une inefficacité du temps consacré à vos activités professionnelles. D'ailleurs je suis certain que vous avez déjà eu cette sensation à la fin de la journée de ne pas avoir arrêté une minute et de néanmoins avoir l'impression de n'avoir avancé sur aucun dossier
- Votre **principal défi** consistera à garder le focus sur les choses principales et éviter que le chaos s'installe dans votre tête entraînant le switching time. Il existe pour cela des méthodes de **Selfcoaching** (gestion mentale et émotionnelle) qui vous permettent de reprendre le contrôle du temps, de vos priorités, vos objectifs et de votre vie. Je vous expliquerai dans l'atelier de SOS Chefs d'Entreprise cette notion de switching time et comment l'éviter.

12



## Diagnostic – SOS Chefs d'entreprise



### Domaine 5 : vie personnelle.

- Le paradoxe du chef d'entreprise est qu'il a une vie bien pleine qui le laisse parfois avec un vide à l'intérieur. Ce constat peut trouver son origine dans une perte ou une recherche de sens dans votre activité. On a l'impression de donner, donner et donner sans rien recevoir.
- Votre **principal défi** consiste à prendre du temps pour une réflexion en profondeur sur ce qui nourrit votre batterie spirituelle (qui n'a rien à voir avec la religion). Charger sa batterie spirituelle en parvenant à donner du sens à ses activités et sa vie permet de pouvoir mieux faire face aux déficits éventuels dans les batteries physique mentale et émotionnelle. Entreprendre cette réflexion ne se fait pas sur le coin d'une table ou un carton de bière, mais nécessite des capacités d'introspection qui sont précisément accessibles grâce aux outils de Selfcoaching

13



## Diagnostic – SOS Chefs d'entreprise



**Voici à présent la première méthode promise pour apporter un PREMIER changement simple dans votre vie: le CAR-WASH MENTAL .**

**Il s'agit d'une méthode qui fait partie de la méthodologie du Selfcoaching<sup>®</sup> qui soigne vos batteries mentale (moins de chaos) et physique (meilleur sommeil)**

**Pour accéder à cet enseignement, ouvrez ce lien et profitez de la vidéo (14')**

**<https://prana-fr.be/diagnostic-sos-chef-dentreprise/>**

**Bon travail !**

14