

OU NOUS TROUVER ?

Votre médecin du travail anime et coordonne une équipe spécialisée.
Pensez à le contacter :
dirigeant@sante-btp.com



DIRIGEANTS, PRENEZ-SOIN
DE VOTRE SANTÉ POUR
MIEUX DIRIGER !

VOTRE PARTENAIRE PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

Protection du salarié & Conseils à l'employeur

VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL :

Avec plus de 100 professionnels spécialisés dans la prévention des risques, le suivi individuel des salariés et la promotion de la santé au travail, Santé BTP Normandie est votre interlocuteur privilégié.

INFORMATION |
EMPLOYEUR



POURQUOI LA SANTÉ DES DIRIGEANTS EST-ELLE CRUCIALE ?

Être dirigeant implique de prendre des décisions cruciales et de relever de nombreux défis. Cette pression constante peut rapidement peser sur la santé physique et mentale.

Les études montrent qu'un dirigeant en bonne santé influence positivement ses équipes, ses décisions et la productivité de son entreprise. Prendre soin de soi n'est donc pas un luxe mais une nécessité pour une gestion durable et performante.



Votre bien-être est le moteur de votre réussite

LES RISQUES SPÉCIFIQUES DES DIRIGEANTS

- **Le surmenage et le stress** : avec des journées souvent interminables et des responsabilités importantes, les dirigeants sont soumis à une pression constante qui peut entraîner fatigue et épuisement.
- **L'isolement décisionnel** : il est fréquent pour les dirigeants de se sentir seuls face aux décisions complexes. Cet isolement augmente les risques d'anxiété et d'épuisement professionnel.
- **Les problèmes de santé courants** : les maladies cardiovasculaires, les troubles du sommeil ou encore l'hypertension sont des problèmes souvent rencontrés par les dirigeants qui ne prennent pas assez de temps pour leur propre santé.



Témoignage de Patrick, 50 ans, dirigeant d'une entreprise de plus de 16 salariés :
«Après avoir frôlé l'épuisement, j'ai réalisé que prendre soin de ma santé était aussi important que prendre soin de mon entreprise.»

FOCUS SUR LA SANTÉ MENTALE

La santé mentale des dirigeants est souvent négligée, pourtant elle est tout aussi importante que la santé physique. L'épuisement professionnel peut affecter n'importe qui et les dirigeants ne sont pas à l'abri.

Quelques signes d'alerte :

- Fatigue constante et sentiment d'épuisement
- Perte de motivation ou de plaisir à travailler
- Difficulté à prendre des décisions ou à se concentrer

Si vous ressentez ces symptômes, il est crucial de ne pas attendre, ne restez pas seul face à ces difficultés

LES AVANTAGES D'UN DIRIGEANT EN BONNE SANTÉ

Pour l'entreprise, un dirigeant **en bonne santé**, c'est une entreprise **plus performante**.



Pourquoi ? parce que la santé mentale et physique influence directement la qualité de vos décisions, la relation avec vos équipes et l'ambiance au travail.

- **Productivité accrue** : un dirigeant reposé et en bonne santé est plus efficace
- **Meilleure gestion des conflits** : moins de stress signifie des décisions plus réfléchies et une meilleure gestion des relations humaines
- **Motivation des équipes** : en prenant soin de vous, vous montrez l'exemple à vos collaborateurs et encouragez un climat de bien-être dans l'entreprise

La santé des dirigeants ne doit plus être une option !



Votre bien-être personnel est la clé pour assurer la pérennité et le succès de votre entreprise.

Prenez le temps de faire **un bilan de santé** auprès de votre médecin du travail, d'intégrer des moments de pause dans votre agenda et de considérer la gestion de votre propre bien-être comme une priorité.

