



STEP

SANTÉ & PERFORMANCE DU DIRIGEANT

WEBINAIRE · FRANCHISE BUSINESS CLUB × STEP

La santé du dirigeant, *un levier de réussite entrepreneuriale.*

Mardi 20 octobre 2026 · 11h – 12h

Iris Ramos · Psychologue du travail, fondatrice de STEP

VOTRE INTERVENANTE

Iris Ramos

Psychologue du travail, fondatrice et CEO de STEP depuis 2021.

Parcours de recherche doctorale en psychologie du travail, consacré à la santé des dirigeants

Étude STEP auprès de 160 dirigeants (novembre 2024 – mars 2025)

Étude menée avec l'université de Tours auprès de 720 entrepreneurs (2022)

Sérial entrepreneure

Une heure pour passer de « je tiens » à « je pilote ».

01

Le constat

Une santé que personne ne pilote

02

Le levier

La santé, un actif stratégique

03

L'action

3 réflexes, le parcours STEP, votre réseau

04

Vos questions

Un quart d'heure d'échange

QUESTION AU PUBLIC · RÉPONDEZ DANS LE CHAT

Quand avez-vous fait votre *dernier bilan de santé complet* ?

A

Il y a moins d'un an

B

Il y a 1 à 3 ans

C

Il y a plus de 3 ans

D

Je ne m'en souviens plus

01 · LE CONSTAT

Une santé que *personne ne pilote.*

La santé du dirigeant passe toujours après son entreprise. Il tient, mais il dort mal, récupère moins et décide sous tension.

72 %

des dirigeants de l'étude STEP pensent
au travail le soir et le week-end.

Étude STEP, 160 dirigeants, nov. 2024 – mars 2025

Les 7 charges mentales *du dirigeant.*

1

Trésorerie

2

Recrutement et
management

3

Développement
commercial

4

Charge administrative

5

Solitude décisionnelle

6

Arbitrage du temps

7

Santé et équilibre personnel : celle qui passe
toujours en dernier

Dans un réseau, *deux dirigeants à préserver.*

LE FRANCHISEUR

Il porte la vision et tout le réseau.

Développement, animation, recrutement de franchisés : il est sollicité en permanence et rarement remplacé.

LE FRANCHISÉ

Il est chef d'entreprise en première ligne.

Équipe, clients, trésorerie du point de vente : souvent seul pour décider, il vit les 7 charges au quotidien.

La performance d'un réseau dépend de l'énergie de ceux qui le dirigent.

La santé, *un actif stratégique de l'entreprise.*

Un dirigeant en forme décide mieux, tient le rythme et entraîne ses équipes. Ce que la santé rapporte, concrètement :

Décision & croissance

De l'énergie et de la clarté pour porter la vision.

Temps

Moins de jours perdus, une santé déléguée et coordonnée.

Crédibilité

Un leader qui maîtrise sa santé et son rythme inspire confiance.

Qualité de vie

Des nuits qui réparent, une vie familiale préservée.

Le corps et la charge mentale, *lus ensemble*, toute l'année.

Biologie fonctionnelle

Un panel conçu avec un comité scientifique, lu selon les normes STEP, pas seulement « dans les normes » du labo.

Suivi annuel

Un référent dédié et un réseau de praticiens coordonné.

Psychologie du travail

Charge mentale et récupération évaluées avec des outils validés.

Recherche

Des études menées auprès des dirigeants pour affiner nos indicateurs.

3 réflexes à mettre en place dès demain.

1

Programmer son bilan annuel

Le mettre à l'agenda comme le bilan comptable, avant les urgences.

2

Protéger sa coupure

Un vrai temps de détachement chaque soir et chaque week-end : sans mails, sans dossiers.

3

Écouter les signaux faibles

Sommeil, récupération, irritabilité, décisions plus lentes : consulter avant la rupture.

Le parcours STEP, *entièrement coordonné.*

ÉTAPE 1

Le bilan

Biologie fonctionnelle et évaluation de la charge mentale.

ÉTAPE 2

La restitution

Une lecture croisée des résultats par un professionnel de santé.

ÉTAPE 3

Le plan

Des actions personnalisées : sommeil, nutrition, activité, récupération.

ÉTAPE 4

Le suivi

Un référent dédié toute l'année, qui coordonne les praticiens.

Le programme **Vitalité Dirigeant** existe en trois niveaux d'accompagnement : **Essentiel**, **Ambition** et **Hauteur**.

Et si la santé devenait *un avantage de votre réseau ?*

POUR VOS FRANCHISÉS

Leur offrir le bilan STEP

À l'entrée dans le réseau, au renouvellement ou comme récompense de performance.

POUR VOS ÉVÉNEMENTS

Un atelier en convention

Charge mentale, récupération, détachement : une intervention pour tout le réseau.

POUR ENTREPRENDRE

Devenir licencié STEP

STEP se développe en licence sur de nouveaux territoires, en France et en francophonie.

Votre entreprise a un bilan annuel. *Et vous ?*

Posez vos questions dans le chat.



STEP

SANTÉ & PERFORMANCE DU DIRIGEANT

Merci pour votre attention.

Iris Ramos · iris@service-step.com · 06 27 58 48 24

service-step.com · [\[lien de prise de rendez-vous\]](#)