**Bonjour Laurence, qui es-tu ?**

Laurence Guillot, je suis arrivée en Normandie (par amour ☺) voici une vingtaine d’années, comme coach sportif. J’ai quitté un métier de salariée dans une association que j’avais créée dans le secteur tertiaire en région parisienne, pour me lancer en auto entrepreneuse. J’ai toujours eu une âme d’entrepreneuse, donc quand mon activité a grandi, avec des clients plus entreprises que particuliers, j’ai changé de statut et je suis passée en SARL

**Quelles sont tes forces ?**

Je cherche toujours le meilleur pour moi et pour les autres. Je me donne les moyens d’aller au bout de mes rêves, en me fixant toujours des objectifs atteignables. J’ai appris à lâcher prise, tout en restant dans le contrôle. Je suis en remise en question perpétuelle : prévention, santé, sport, nutrition.

**Pourquoi as-tu adhéré à la CPME ?**

C’est intéressant mais aussi nécessaire d’avoir un rattachement en tant que chef d’entreprise de TPE à une organisation patronale, pour avoir des informations juridiques, législatives et des réponses à ses questions, ses droits. La force du groupe et du collectif est importante, on s’en est encore plus rendu compte avec la crise sanitaire que nous avons traversé.

**Quel a été l’impact du Covid sur ta société, et donc toi ?**

J’ai été touchée de plein fouet par les fermetures administratives obligatoires. Ne pouvant plus du tout exercer mon métier, j’en ai profité pour réaliser deux rêves. L’un que je murissais depuis quelques temps déjà, écrire un livre sur le bien être global pour donner des outils pour se sentir bien. Mon livre « 28 jours pour se reconnecter à soi » devrait sortir d’ici la fin de l’année. Le second, l’ascension du Mont Blanc, réalisé en juin 2020 et préparé pendant 2 ans. Préparation physique mais également mentale. Je vous en parlerai avec plaisir le 27 novembre prochain.

**Quels conseils pourrais-tu donner à nos adhérents ?**

De s’occuper d’eux ☺ C’est primordial pour avoir une ligne de vie pro-perso équilibrée. Quand on prend du temps pour soi, on peut aborder les problématiques de l’entreprise de façon plus sereine. Il est nécessaire d’avoir un cadre, de se fixer des objectifs atteignables et de franchir les étapes, les unes après les autres : la stratégie des petits pas !

Parce qu’il est très important pour les dirigeants d’avoir ‘une routine’ sportive et alimentaire, je leur propose :

* Run entrepreneurs tous les mercredis matin à 7H30
* Pilates tous les mardis à 12H30

Chez Chloro’feel, nous avons mis en place avec les autres praticiens un planning annuel où nous offrons gratuitement des temps de découverte sur tous les sujets bien être du dirigeant.

Enfin, dans le cadre des activités proposées par la Commission Santé du Dirigeant de la CPME Normandie, j’aurai le plaisir de vous accueillir le samedi 27 novembre 2021 chez Chloro’feel, pour vous proposer une matinée zen avec au programme :

* Séance de découverte pilates
* Echanges sur ‘Le Mont Blanc, un rêve devenu réalité’
* Des massages assis