

Meilleur état d'esprit, renforcement de la confiance en soi, bien-être amélioré... Les bienfaits du sport ne sont plus à prouver, ses impacts sur les performances professionnelles réels. Au point qu'une trentaine de femmes, leaders dans leur secteur, ont accepté de révéler dans un livre tous les bienfaits qu'elles tirent de l'activité physique.

« Nous sommes sur tous les fronts : la carrière, les enfants... Dans cette société qui nous impose d'être brillantes en permanence, nous devons impérativement, par moments, lâcher prise. » Forte de ce constat, Emmanuelle Jappert, conseillère en communication et personal branding, s'est lancée dans l'écriture de #WonderSportWomen (Fauves), un ouvrage regroupant les témoignages d'une trentaine de professionnelles, faisant autorité dans leurs secteurs respectifs.

Sport et entrepreneuriat: deux combats énergiques

De Nathalie Janetta, ancienne conseillère de François Hollande sur les dossiers sports et actuellement Chief advisor de l'UEFA (Union des associations européennes de football), à la navigatrice Isabelle Autissier en passant par Anne Ghesquière, directrice de collection aux éditions Eyrolles, **toutes détaillent les bienfaits de l'activité sportive, non seulement sur leur bien-être personnel mais aussi**

ON AIME



30.01.2019

Faut-il être fou pour être audacieux ?



30.01.2019

Conférence Business O Féminin/ Création d'entreprise au #SDE19



26.01.2019

En cas de problème, les Français choisissent de ne pas aider leur chef



28.01.2018

Oser s'accomplir