



**MoodHouse**

Restaurer l'équilibre, élever la performance,  
durablement.

# M.O.O.D. Leadership.

Trois jours au bord du Golfe du Morbihan pour  
retrouver énergie, lucidité et capacité à décider.

SÉJOUR MOODHOUSE · 3 JOURS

## Quatre leviers pour diriger avec lucidité, dans la durée.

Trois jours en immersion pour éprouver, puis installer dans votre quotidien de dirigeant, les quatre leviers de la méthode M.O.O.D. :

### Mobiliser le corps

Retrouver un rythme tenable : mouvement quotidien, sommeil, récupération.

### Ouvrir le registre émotionnel

Mettre des mots sur ce qui pèse et disposer de vraies ressources de régulation.

### Orienter l'attention

Moins de dispersion, plus de présence : dans vos décisions comme dans vos échanges.

### Donner du sens à l'action

Remettre votre énergie sur ce qui compte réellement, et vous y tenir.

À l'arrivée : une énergie disponible, une lucidité retrouvée et une capacité à piloter qui tient dans le temps.

## Ce que vous en retirez

À l'issue des trois jours, vous disposez de :

- ✓ **Une lecture claire de votre fonctionnement**  
sommeil, énergie, attention, régulation émotionnelle.
- ✓ **Une meilleure récupération**  
des routines compatibles avec un rythme de dirigeant.
- ✓ **Des pratiques de régulation**  
respiration et relaxation, efficaces en quelques minutes.
- ✓ **De la disponibilité mentale**  
pour décider avec davantage de clarté.
- ✓ **Un équilibre de vie plus juste**  
des limites posées, et tenables.
- ✓ **Des repères durables**  
formalisés avec l'équipe avant votre départ.



## Pourquoi ce séjour ?

- ✓ **La disponibilité mentale se travaille**  
Diriger consomme de l'attention en continu. Trois jours hors du quotidien suffisent pour retrouver de la clarté, et des moyens de la préserver.
- ✓ **Votre progression, mesurée**  
Le bilan MASAK évalue sommeil, énergie, attention et régulation, au premier puis au dernier jour. Vous repartez avec vos propres données.
- ✓ **Entre pairs, en toute confidentialité**  
Ateliers entre dirigeants, petit groupe, cadre discret et indépendant : vous avancez avec des personnes qui portent les mêmes enjeux.

## Pour qui ?

- Chefs d'entreprise, dirigeants et membres de comités de direction
- Vous pilotez une entreprise, une équipe ou un projet à forte responsabilité
- Vous souhaitez préserver votre énergie et votre capacité de décision dans la durée
- Petit groupe, entre pairs

## Format

- 3 jours / 2 nuits, du jeudi au samedi
- Un programme complet, en intérieur et en extérieur
- Double bilan MASAK : au premier puis au dernier jour
- Chambre haut de gamme, restauration et boissons comprises
- Accès libre à la piscine intérieure, au sauna et à la salle de sport
- Tarif à partir de 2100 Eur – prise en charge possible (Qualiopi)



## MoodHouse

Restaurer l'équilibre, élever la performance, durablement.

# M.O.O.D. Leadership.

Trois jours au bord du Golfe du Morbihan pour retrouver énergie, lucidité et capacité à décider.

SÉJOUR MOODHOUSE · 3 JOURS

### Ce que vous emportez :

- Vos résultats MASAK, avant et après
- Des pratiques simples, reproductibles en quelques minutes
- Des routines de récupération compatibles avec vos journées
- Des repères clairs pour arbitrer et poser vos limites
- Une capacité de décision retrouvée

Trois jours ne sont pas une parenthèse : c'est un point de départ.

### L'encadrement



#### Psychologue du travail

Ateliers entre pairs et temps d'échange



#### Coach certifié

Accompagnement individuel, à votre rythme



#### Préparateur mental & coach sportif

Remise en mouvement progressive et encadrée



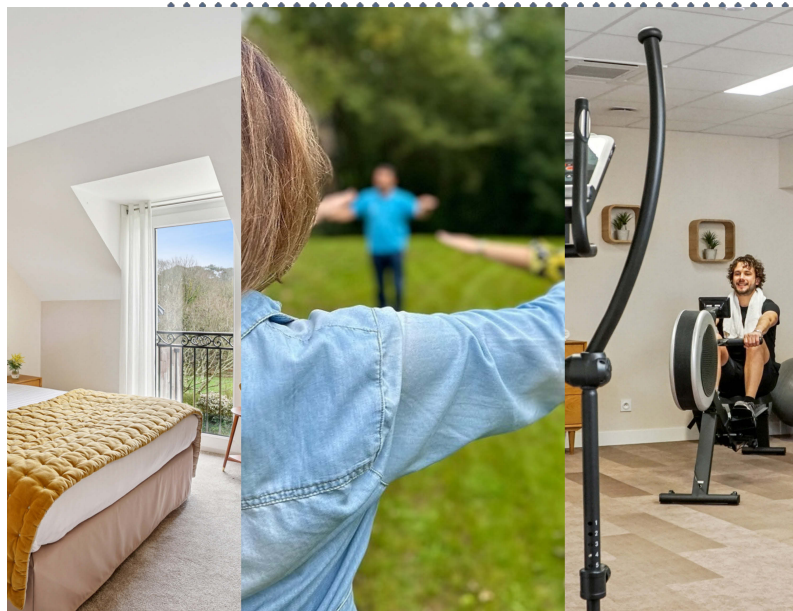
#### Sophrologue, spécialiste du sommeil

Respiration, relaxation et sommeil



#### Coach RH

Priorités, limites et alignement dans son travail



### Le parcours M.O.O.D.

Quatre temps, du premier au dernier jour :



#### Mesurer.

Le bilan du premier jour établit un point de départ objectif.



#### Expérimenter.

Les quatre leviers se travaillent en situation, en intérieur comme en extérieur.



#### Ancrer.

Vous retenez ce qui fonctionne pour vous, et le formalisez.



#### Tenir.

Vos repères sont adaptés à votre fonction et à votre agenda, pas l'inverse.

Ateliers entre pairs, pratiques corporelles et temps individuels alternent, dans un rythme calibré pour ne jamais surcharger la journée.

### Un cadre pensé pour la récupération

- En Bretagne, à 150 m du sentier côtier, face au Golfe du Morbihan
- Piscine intérieure, sauna, salle de sport et salon de massage
- 25 chambres lumineuses et calmes, ouvertes sur le parc
- Une restauration de chef-traiteur, entre équilibre et plaisir



« MoodHouse, un lieu magique pour récupérer en profondeur. »