Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 6 novembre 2026

Coaching : les dirigeants d'entreprise doivent aussi apprendre à ralentir





Après avoir passé 25 ans en entreprise en tant que manager ou dirigeante, Sandra Guiliani a décidé de réorienter sa carrière professionnelle. Aujourd'hui installée à Maubec, elle est devenue coach et sophrologue. A ce titre, elle a lancé son activité de conseil et partage son expérience des relations humaines auprès des entrepreneurs, des particuliers ou bien encore des sportifs. Et entre les incertitudes liées à la crise sanitaire du Covid, la solitude du chef d'entreprise, le stress du salarié, les difficultés de communication entre générations ou la pression du quotidien le travail d'accompagnement ne manque pas.

Casino, Galeries Lafayette, La poste, Alain Afflelou… La pression des grands groupes, Sandra Guiliani elle connaît. Mais c'est aussi là que, pendant 25 ans en tant que manager ou dirigeante, elle a acquis son expérience dans le domaine des ressources humaines.
« J'ai toujours été passionnée par l'humain et la compréhension des relations humaines, explique celle qui est désormais installée à Maubec. Tout mon parcours en entreprise a été riche d'enseignements et très épanouissant. Pour autant j'ai pu y observer les maux et les conséquences du stress sur l'état physique et émotionnel de mes équipes pour lesquelles il n'était pas toujours facile de concilier la vie

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 6 novembre 2026

personnelle et professionnelle. »
Lassée du stress du travail sur Paris, Sandra Guiliani décide de revenir dans le Vaucluse où elle suit deux formations l'une au métier de coach (ICF) et l'autre au métier de sophrologue (CFSD sur Avignon en 2 ans avec Sylvie Bertrand).

De quoi ensuite proposer un accompagnement personnalisé synthétisant ces différentes formations (médecine traditionnelle chinoise en 2012, coaching en 2019 et sophrologie en 2021) à des particuliers mais surtout à des chefs d'entreprise, des managers et même des sportifs.

Prendre en compte toute les dimensions de l'être
« Ma vision de l'accompagnement est qu'elle doit prendre en compte l'ensemble des dimensions de l'être. Nous sommes sur-sollicités au niveau mental et oublions souvent d'écouter nos émotions et notre corps », insiste celle qui collabore régulièrement avec Véronique Daniel, une autre sophrologue et hypnothérapeute, au sein de GD accompagnement ainsi qu'avec l'organisme de formation Nove concept.

S'appuyant notamment sur les principes de base de la sophrologie visant à harmoniser les 3 dimensions de l'être (mental, émotionnel et corporel) la coach intervient régulièrement auprès des chefs d'entreprise.

« Beaucoup d'entrepreneurs se sentent seuls, constate Sandra Guiliani. Ils sont accaparés par le quotidien, doivent absorber la pression liée la bonne marche de leur entreprise, par les contraintes de leur activité ou les problématiques de ressources humaines et souvent ils s'oublient. Les dirigeants sont tournés vers l'action, vers le « faire » et ne vont pas être attentifs aux signaux d'épuisement et souvent leur réponse sera « je n'ai pas le choix ». Pour cela il faut parfois leur proposer de ralentir, de ré-apprendre la lenteur. Car même si l'on est passionné parce que l'on fait, il faut aussi savoir ralentir. C'est là que nous intervenons en essayant de leur faire prendre conscience de 'Comment prendre du temps pour soi ?'. Et ce n'est pas facile car, pour eux, c'est une manière de se remettre en cause. »

Ce sont eux qui trouvent les solutions
Si l'accompagnement des dirigeants est plus personnalisé et individualisé, pour les managers les interventions de Sandra Guiliani se déroulent plus généralement en groupe.
« Plus d'une personne sur deux désignées pour être manager n'a pas été formé pour cela, rappelle la coach. Ils manquent d'outils pour mener à bien leur mission. Par ailleurs, un manager doit aussi bien se connaître afin d'être en capacité de faire passer les bons messages à ses équipes. »
Mais que ce soit avec les chefs d'entreprises, les managers et même les particuliers ou les sportifs qu'elle coache, l'objectif de Sandra Guiliani est de les accompagner vers l'autonomie et la conscience de leurs ressources et leurs capacités.
Cela passe notamment par la mise à disposition d'outils au quotidien afin de prévenir ou maintenir un état d'équilibre intégrant de multiples facettes personnelles et professionnelles comme son rythme de vie, la qualité de son sommeil ou bien encore la gestion de son stress.
« Dans tous les cas, il est important de les écouter car ce sont eux-mêmes qui trouvent bien souvent les solutions », insiste Sandra Guiliani.
Au final, il s'agit de se positionner dans un renforcement positif de l'individu. « Nous sommes là pour lui

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 6 novembre 2026

apporter du ‘mieux-être’, pas pour le juger. J’accompagne la personne en fonction de là où elle en est. »

Surmonter le choc des générations

Le management intergénérationnel est également l’un des domaines d’intervention qui a le vent en poupe actuellement.

« Qui n’a pas déjà entendu : ‘Les jeunes ne veulent pas bosser et de toutes les façons ils ne restent pas en entreprise ?’, questionne Sandra Guiliani. Mais cantonner les difficultés managériales au fait des générations est réducteur, au contraire toutes ces générations les Baby-boomer, génération X, génération Y, génération Z… doivent cohabiter et apprendre à fonctionner ensemble dans le monde du travail. Le monde du travail se ré-invente sous l’impulsion des nouvelles générations et il existe des moyens pour le manager de développer sa capacité à communiquer vers chacune de ces générations. »

Il serait trop facile de tomber dans la caricature des seniors que l’on considère dépassés dans le domaine du digital ou des jeunes perçus comme peu fiables.

« Ces 4 générations ont une relation différente au temps, à l’organisation et à l’autorité, insiste la coach vauclusienne. Elles présentent de nombreuses différences de motivations au travail et de réactivité au management, mais aussi de compétences détenues et déployées. Dans ces conditions, le management intergénérationnel devient une nécessité malgré les difficultés de mise en place et les différences de pratique entre les organisations. L’objectif du management intergénérationnel sera alors d’identifier les apports mutuels entre les différentes générations en vue de les mettre au service d’un but commun et ainsi éviter les conflits. Cependant, pour tirer le meilleur de chaque génération et favoriser la collaboration entre elles, les organisations doivent donc d’abord reconnaître cette diversité. »

Des rapports au sein de l’entreprise qui devraient encore se complexifier et s’enrichir avec l’arrivée de la génération Alpha (ndlr : ceux qui sont nés après 2010) dans le monde du travail.

« Elle sera la première génération à passer toute sa vie pleinement immergée dans la technologie, insiste Sandra Guiliani. Cette génération sera également façonnée par l’expérience de l’intelligence artificielle. »

Covid : le monde d’après ?

« Les chefs d’entreprises n’aiment pas l’incertitude. Avec le Covid, ils ont traversé une période particulièrement difficile durant laquelle ils se sont demandés comment payer les salaires, comment faire face à leurs difficultés financières ou tout simplement est-ce que mon entreprise va continuer à exister ? C’est aussi une période où les individus ont été coupés de leurs émotions avec le port du masque et coupés du lien social avec le télétravail. »

« Après cette période chahutante, nous devons intégrer l’impermanence des choses, nous avons pris conscience de notre fragilité, et j’observe dans mes accompagnements un grand besoin d’être écouté ou plus grande réceptivité des managers sur la capacité d’être à l’écoute de soi et des autres. Cette crise a rappelé que nous devions nous adapter et apprendre à mieux vivre avec nos émotions pour être en lien avec les autres, s’agissant ainsi d’intégrer de nouveaux styles de management, d’autres types de communication à mettre en place pour avoir un meilleur développement, une meilleure croissance. »