

REVUE DE PRESSE



MONACO TRIBUNE

ARTICLE DU 17
NOVEMBRE 2025



Comment transformer l'inconfort du changement en force intérieure ?

Qu'il soit choisi ou subi, le changement réveille souvent une appréhension profonde, ancrée dans notre besoin de sécurité. Pourtant, cette peur, loin d'être un frein, peut devenir une ressource précieuse lorsqu'on apprend à la comprendre et à l'intégrer. Dans cette tribune, la coach Laurence Shukor explore comment transformer cette émotion en moteur d'évolution.

REVUE DE PRESSE



MONACO TRIBUNE

ARTICLE DU 13
DÉCEMBRE 2025



Dire non n'est pas un refus : c'est un positionnement. Dans cette tribune, Laurence Shukor, coach en transitions, analyse pourquoi apprendre   fixer ses limites est devenu un enjeu central de notre équilibre intérieur.

REVUE DE PRESSE



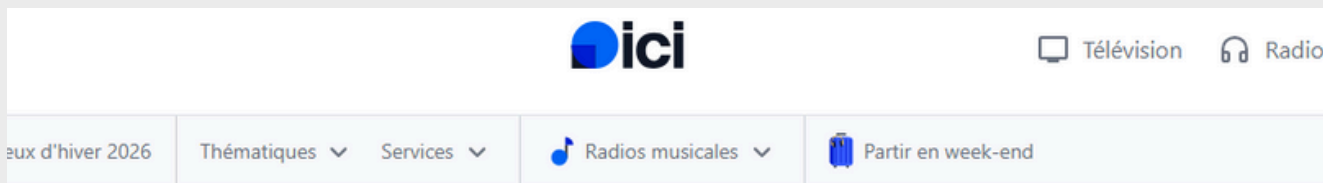
MONACO TRIBUNE

ARTICLE DU 8
JANVIER 2026



Pourquoi vos bonnes résolutions ne survivront pas à février (et comment enfin les tenir). Chaque début d'année, les bonnes résolutions s'accumulent... avant de disparaître quelques semaines plus tard. Manque de volonté ? Pas vraiment. Dans cette tribune, la coach en transitions Laurence Shukor décrypte les raisons pour lesquelles la majorité des résolutions échouent et partage des clés concrètes pour transformer l'intention en changement durable.

REVUE DE PRESSE



Émission • Bienvenue chez vous, les conseils pratiques

Chef d'entreprise dans les Alpes-Maritimes : 3 leviers pour mieux gérer votre PME !

▶ Écouter (7 min)



**CHRONIQUE RADIO
DU 30 JANVIER 2026**



Être chef d'entreprise dans les Alpes-Maritimes, c'est souvent jongler avec de multiples responsabilités. Comment éviter l'épuisement et mieux gérer une PME ? Laurence Shukor, experte en entreprise, nous livre ses conseils pratiques pour piloter efficacement et rompre l'isolement des dirigeants.