

bboosstt & VOUS

LA NEWSLETTER BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE @ WORK



L'édito d'Estelle

Après un « repos » bien mérité, ça redémarre ! C'est la rentrée pour vous et votre entourage ! Quelles permissions vous êtes-vous accordé.e.s pendant ces vacances ? Sport ? Apéro ? Lecture ? Méditation ? Vous n'avez peut-être pas encore osé prendre du temps rien que pour vous.. ? C'est donc le moment !

Le temps file souvent à toute allure et nous nous laissons vite dépasser. Grâce à cette période estivale, certains ont peut-être réussi à se recentrer, à voir ce qui est essentiel pour eux. D'autres ont peut-être pris le temps de définir leurs priorités (sinon c'est le moment non ?!:-)) et de mettre en place un plan d'action pour les préserver.

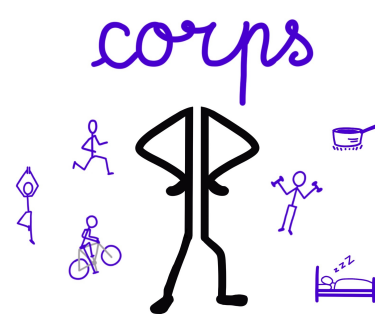
Cette newsletter a pour vocation de vous proposer quelques astuces pour garder le bon cap et gérer vos « croques » temps ! En avant avec la méthode « tête & corps » !

Astuces coaching



Je repère mes croques temps

Face aux appels téléphoniques imprévus ou trop longs, que faire =>



Je passe à l'action !

Je regarde qui appelle et en fonction de l'interlocuteur, je décide de **ne pas décrocher** en toute conscience. Sinon, je mets l'option "mode avion" pendant certaines plages horaires.

En cas d'interruptions ou dérangements : collègues ou visiteurs entrant à l'improviste =>

Réunions trop fréquente , trop longues ou inutiles =>

Objectifs flous et les priorités changeantes. Indicateur : Je ne sais plus par où commencer =>

Travaux en cours non-achevés : c'est une charge mentale à se débarrasser au plus vite, cela peut avoir des conséquences négatives sur votre estime =>

Manque d'ordre, bureau mal rangé. Indicateurs : boîte mails pleine, hyperconnexion, on ne retrouve plus rien...! =>

Perfectionnisme : Je repère les tâches « plaisir » et mes zones de « confort », c'est souvent sur ces types de tâches que mon perfectionnisme est fort présent =>

Délégation insuffisante : Je repère mes "râleries" sur telle tâche, puis je délègue cette tâche =>

Intérêts dispersés et trop nombreux & Incapacité de dire « non » =>

J'ose dire "je suis occupé.e", je te laisse m'envoyer un rendez-vous si cela est vraiment nécessaire, mon agenda est à jour ».

J'ose désormais assister à la partie de la réunion ou je considère avoir une réelle valeur ajoutée.

Je demande des clarifications avec chiffres à l'appui et une date butoire précise.

« J'avale mon crapaud ! », un sentiment de fierté va remplacer cette baisse d'estime.

Excellente période pour faire le tri et s'intéresser au courant minimaliste ! lire « le cyberminimalisme » de Karine Mauvilly !

J'ose justement déléguer ces tâches et sortir de ma zone de confort pour me développer et gagner du temps !

Je prends le temps de déléguer en précisant l'objet, le périmètre de la délégation. Je donne les moyens au délégataire de réussir ! Je garde toujours en tête : « Celui qui fait a raison »

Je réduis les projets en cours (pro & perso) en fonction de mes priorités à définir en amont. Parmi tous mes projets en cours, lesquels ont le plus de sens pour mes objectifs de vie ? Lesquels sont plus accessoires ? Si je ne sais pas dire non, je décide de dire oui en posant mes propres conditions !

S'inspirer

Une femme qui bboosstt

Dans ce numéro, nous voulions pointer le stylo sur Marie Ronceray, coach bboosstt et maman solo de 2 enfants.

Passionnée et diplômée des sciences de l'entraînement, certifiée par l'International Coaching Fédération, ex-sportive de haut niveau dans le ski, expatriée pendant 10 ans dans 3 pays, Marie est aujourd'hui coach professionnelle en entreprise et préparatrice physique. Elle utilise le mouvement comme outil d'ancrage lors de ses accompagnements. Une pratique qui active les énergies et encourage le passage à l'action qui permet à nos client(e)s de rester au plus près des apports de leurs coachings à l'issue de leur parcours. Accessoirement distributrice

de bonne humeur, elle a fondé la société CASAFIT et développé la méthode MoovMind : Mais au fait, c'est quoi Moov'Mind? Explications

C'est une approche interdisciplinaire mêlant l'activité physique à l'inspiration, pour ne plus idéaliser, mais agir ! Durant 6 semaines, étapes par étapes, vous expérimentez les points clefs qui permettent de booster la confiance, favorisent le passage à l'action et développent la réussite. Un atelier hebdomadaire en petit groupe, un parcours semi-individualisé en vidéo pour se remettre en mouvement (mobilité dos, reprise de la marche ou de la course, renforcement des abdominaux...) et un encadrement motivant et dynamique : c'est la recette magique CASAFIT en partenariat avec BBOOSSTT vous imaginez..! Pour plus d'info c'est ici : contact@bboosstt.fr



Ça se passe chez bboosstt

Coacher la parentalité avec les coaching de rentrée ! ►

Les coaching de rentrée vont bientôt redémarrer..! Les entreprises ont de plus en plus à coeur d'accompagner leurs collaborateurs parents à concilier vie pro vie perso, c'est aujourd'hui un véritable enjeu ! Nous allons démarrer chez AXA France et LVMH Holding !

La rentrée scolaire est un moment important qui marque le début de nouveaux



apprentissages.

En tant que parent, comment rester serein et vivre pleinement vie professionnelle et parentale ?

Bboosstt propose un coaching individuel personnalisé d'1 heure pour vous aider à :

- Equilibrer vie professionnelle et parentale
- Avoir une organisation optimale pour rester serein dans ses vies plurielles
- Déculpabiliser au niveau professionnel et/ou personnel
- Tout autre sujet qui vous préoccupe pour cette rentrée:

Cet accompagnement intéresse votre entreprise ? Ecrivez à contact@bboosstt.fr

bboosstt

1bis passage Pilatre de Rozier, 78000, VERSAILLES

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

Vous avez reçu cet e-mail car vous êtes abonné.e à notre Newsletter.

