

bboosstt & VOUS

LA NEWSLETTER BIEN-ETRE ET PERFORMANCE @ WORK

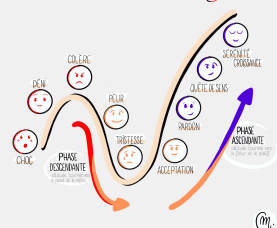


L'édito d'Estelle - " Ça y est, nous y sommes ! "

Le printemps revient avec son lot de bonnes et de moins bonnes nouvelles mais aussi de défis, d'opportunités et d'optimisme. Oui, de l'**optimisme** ! Et, on en veut !

Les jours rallongent. Les températures sont plus agréables. La Covid est toujours là - nous apprenons à vivre avec, à rebondir, à nous adapter (encore) et aussi à tisser de nouveaux liens.

les étapes du changement



Un 3ème confinement

A nouveau confinés !
Où en êtes-vous dans l'intégration de ce **changement** ? A quelle étape vous situez-vous ? Êtes-vous dans le déni? la colère? la peur? la tristesse? l'acceptation?...
En coaching, nous travaillons avec la courbe du changement pour développer **résilience** et **agilité**: identifier à quelle étape on se situe pour se permettre d'avancer vers les suivantes. L'entourage personnel ou professionnel ne se situe pas forcément au même stade que nous. Lorsque l'on accepte le changement, on peut plus facilement y prendre part et gagner en **sérénité** face à ce que nous ne maîtrisons pas.

Et vous, quel est votre petit pas pour accepter ce 3ème confinement ? Pour ma part, j'ai décidé de demander l'aide de mon entourage, au sens large.

Ma voisine et moi « échangeons » nos enfants ! Ainsi, lorsqu'ils jouent/interagissent ensemble, nous avons du temps - chacune notre tour - pour travailler plus sereinement! Et nos enfants sont occupés positivement !

Ce premier numéro de bboosstt&Vous vient vous proposer un nouveau rendez-vous trimestriel pour partager nos **astuces coaching** et un max de **news positives**.

Nous avons voulu un format court, pratique et utile pour :
vous (re)booster,
soutenir vos performances
et optimiser toujours davantage votre équilibre pro-perso.

Et surtout, ce qui nous tient le plus à coeur, c'est de doter la communauté bboosstt d'une tribune supplémentaire pour **échanger** et **co-construire** ensemble ce que nous voulons pour demain, en entreprise et à la maison.

Un moment **feel good** pour faire le plein d'**enthousiasme** et de **confiance** !
Keep in touch

Estelle D.

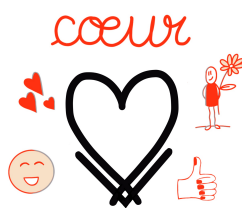
Astuces de coach



J'y pense...

La communication non violente, **CNV**, de Marshall B. Rosenberg, propose une trame concrète pour **rester assertif** dans les situations de désaccord ou de conflit :

1. Enoncer les **faits** de façon précise et neutre
2. Exprimer son émotion, son **état d'esprit**
3. Verbaliser explicitement son **besoin**
4. Formuler sa **demande** (toujours négociable) et renvoyer la balle à son interlocuteur par une question ouverte.
Utile avant de rédiger ce prochain email, non ?



Je me chouchoute

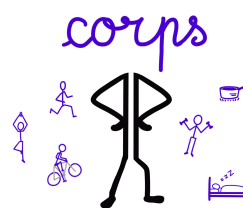
On s'entend souvent dire: "*Tu devrais prendre du temps pour toi*" ou "*je n'ai le temps de rien*". Du **temps pour soi** : une injonction de plus sur notre To Do List déjà bien remplie et souvent impossible à tenir.

Et si, je ciblais ce qui compte vraiment pour moi?

Qu'est ce qui me ressource ?

Et si je commençais la journée par ça justement ?!

Se faire du bien pour en faire aux autres - Prendre son temps pour arrêter d'en perdre : ça vous tente?



Je passe à l'action !

Se challenger avec **bienveillance** pour gagner des points de **confiance** et se mettre en action, **petits pas par petits pas** !

Quel défi sportif allez-vous décider de relever ?

1km de plus lors de ma prochaine course? une posture de yoga un peu plus audacieuse ? des squatts le matin ? ...

Envie qu'un coach sportif s'occupe de vous ? Essayer

Casafitcoaching ! Marie, l'une de nos coach bboosstt, vous propose ses capsules pleine d'énergie et de bonne humeur.

S'inspirer



Une femme qui bboosstt

Dans ce premier numéro, nous voulions pointer le stylo sur **Mélanie Castalion**, coach bboosstt et maman de 3 enfants.

Issue d'une formation commerciale, et après plusieurs années de management, Mel est aujourd'hui coach professionnelle. Elle utilise le **sketchnoting** comme outil d'**ancrage** lors de ses accompagnements. Une pratique créative et ludique qui permet à nos client(e)s de rester au plus près des apports de leurs **coachings** à l'issue de leurs parcours.

Mais au fait, c'est quoi le sketchnoting?
Explications

je prends contact



Ca se passe chez bboosstt...



Diversité? oui, mais pourquoi?

La nouvelle [conférence interactive](#) bboosstt pour tous les salarié(e)s engagé(e)s qui veulent comprendre en quoi la diversité représente un levier de [développement](#) et de [performance](#) majeur dans l'entreprise.

Une approche par le coaching afin de venir questionner nos stéréotypes et préjugés pour une ouverture nouvelle et productive.

[ça m'intéresse !](#)



Nouveau livre d'Estelle Dufétel

Dans son nouvel ouvrage, Estelle Dufétel s'adresse aux [parents actifs](#). Elle partage son expérience de [coach-maman-entrepreneuse](#) et de nombreux témoignages de parents bboosstt pour un [équilibre de vie](#) choisi, efficace et épanouissant !

Vie pro, vie perso : enfin l'équilibre pour les parents - ed.Mango

[je le veux !](#)

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
 Vous avez reçu la newsletter en tant que membre de la communauté bboosstt.

😊 Alors, ça vous a plu ?

Réponse 1 : oui vraiment, il faut transmettre à mes ami(e)s !

Réponse 2 : Justement, j'ai envie de donner mon avis

Réponse 3 : je préfère me désinscrire ... pour le moment

Envoyé par

