

bboosstt & VOUS

LA NEWSLETTER BIEN-ETRE ET PERFORMANCE @ WORK



L'édito d'Estelle

Chères toutes, chers tous,

Septembre est souvent synonyme de nouveaux projets, de nouveaux objectifs et d'agendas qui se remplissent à toute vitesse.

Et si, cette année, nous prenions aussi le temps de nous demander **comment nous avons envie d'avancer ?**

Chez BBOOSSTT, nous sommes convaincus qu'il est possible de concilier ambitions professionnelles, aspirations personnelles et réalités familiales, sans avoir à choisir.

Cette rentrée s'annonce donc riche en nouveautés : Plus de **100 coachings de rentrée**, le lancement de **nouveaux ateliers dédiés à la monoparentalité** et bientôt la parution de notre livre « **Parentalités et Carrières – Concilier ambitions perso et pro avec la méthode BBOOSSTT** ».

Autant de nouvelles occasions de prendre du recul, d'échanger et de construire un parcours qui vous ressemble.

Très belle rentrée à toutes et à tous !

Et si cette rentrée, vous faisiez moins... pour faire mieux ?



La rentrée est lancée. Et avec elle, les agendas se remplissent déjà.
Réunions, projets, nouvelles priorités, dossiers à reprendre, échéances à anticiper...
En quelques jours, le rythme s'accélère.

Et si, cette année, nous faisons les choses autrement ?
Et si la rentrée n'était pas seulement le moment de **repartir vite**, mais aussi celui de **choisir comment nous voulons avancer** ?

Parce qu'être performant ne signifie pas être occupé en permanence.
Parce que tout ne peut pas être une priorité.
Et parce que notre temps et notre énergie ne sont pas illimités.

🎯 Les 3 pièges de la rentrée

👉 **Confondre activité et efficacité**

Avoir un agenda rempli ne signifie pas nécessairement avancer sur l'essentiel.
La rentrée est un bon moment pour se poser une question simple :

Quelles sont les 3 priorités qui auront réellement le plus d'impact dans les prochaines semaines ?

Le reste mérite peut-être d'être réorganisé, délégué... ou parfois abandonné.

👉 **Repartir à 100 % dès le premier jour**

Nous voulons souvent démarrer septembre avec beaucoup d'énergie, de nouvelles idées et de bonnes résolutions.
Mais la performance durable se construit aussi dans notre capacité à préserver notre énergie.

Trouver le **bon rythme**, c'est accepter que nous ne pouvons pas être à 100 % partout, tout le temps.

👉 **Vouloir tout rattraper**

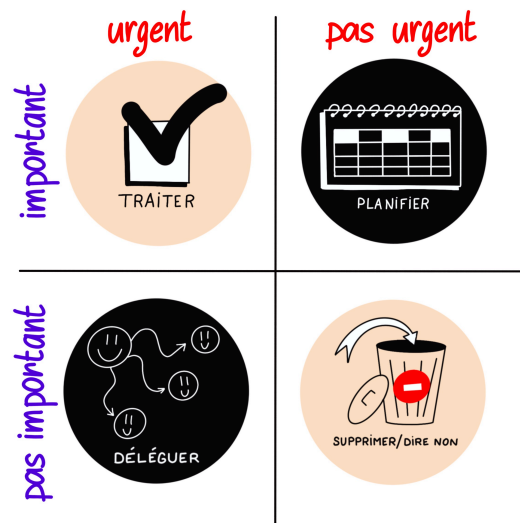
Au retour des vacances ou après une période de pause, la tentation est grande : répondre à tous les messages, reprendre tous les dossiers et remettre immédiatement tous les projets en marche.

Mais faut-il vraiment tout faire maintenant ?

Avant de vous lancer, prenez un instant pour distinguer :

**ce qui est urgent,
ce qui est important,
ce qui peut attendre,
et surtout ce qui peut être supprimé au niveau pro et perso.**

Gardez en tête la **matrice d'Eisenhower** ci-dessous. Cet outil est très précieux. Si le stress ou la fatigue monte, **le focus doit porter sur "supprimer/déléguer/dire non"**



Pensez à prioriser !

Prenez une feuille et répartissez vos activités, projets ou habitudes dans quatre catégories :

✓ À GARDER

Ce qui fonctionne bien et contribue réellement à vos objectifs.

✓ À ARRÊTER

Ce qui vous prend du temps ou de l'énergie sans apporter suffisamment de valeur.

✓ À DÉLÉGUER

Ce que vous n'avez pas besoin de faire seul.e, les tâches ou vous n'apportez pas de valeur ajoutée

✓ À COMMENCER

Une nouvelle habitude ou une action qui pourrait améliorer durablement votre quotidien.

L'objectif n'est pas de tout révolutionner.

Choisissez simplement une action concrète à mettre en place dès cette semaine.

👥 Managers : et si la rentrée commençait par les priorités ?

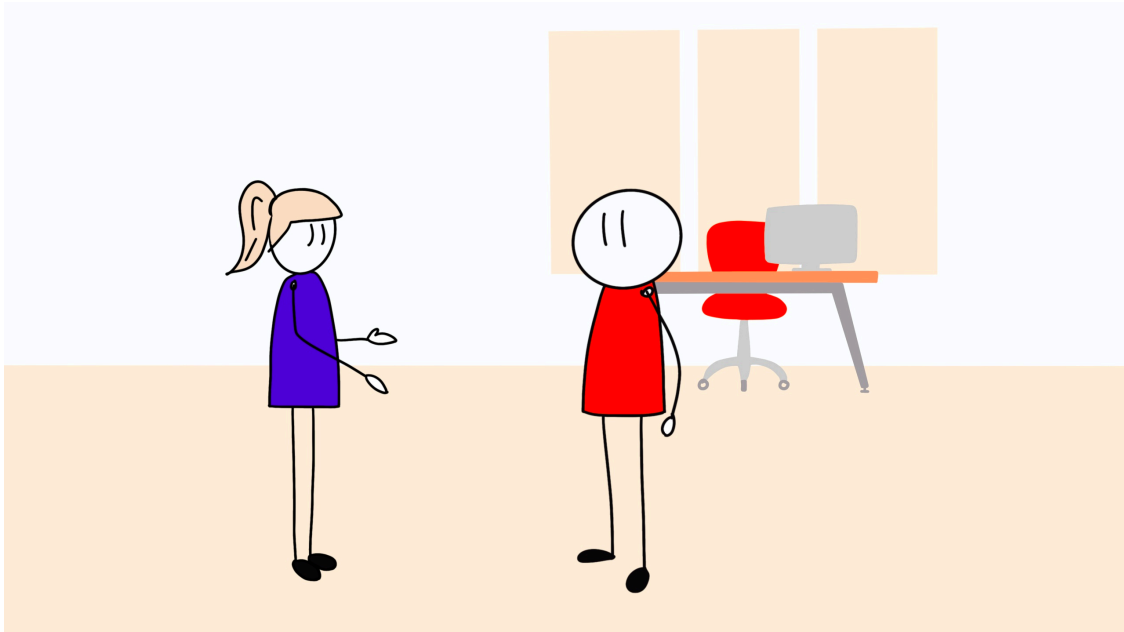
Pour les équipes aussi, septembre peut être synonyme d'accélération.

Avant d'ajouter de nouveaux objectifs, prenons le temps de nous demander :

- Les priorités de chacun sont-elles réellement claires ?

- Tout le monde sait-il ce qui est attendu dans les prochaines semaines ?
- Certaines habitudes ou réunions pourraient-elles être simplifiées ?
- Comment préserver l'énergie de l'équipe tout en avançant vers les objectifs ?

Le rôle du manager n'est pas seulement de donner l'impulsion.
C'est aussi de **donner un cap, de clarifier les priorités et de créer les conditions d'une performance durable.**



À découvrir prochainement : le livre BBOOSSTT

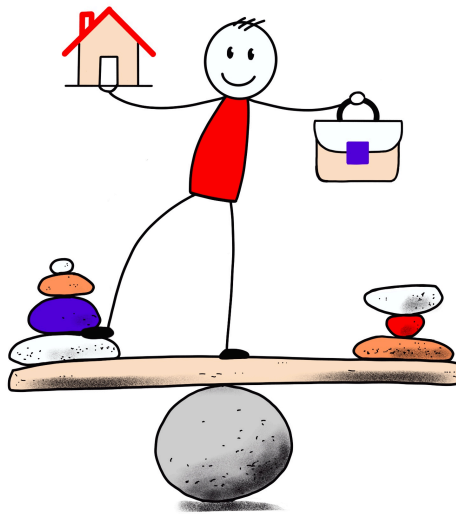
 « Parentalités et Carrières »

Concilier ambitions perso et pro avec la méthode bboosstt

Le nouveau livre d'Estelle Dufétel arrive bientôt : un regard neuf sur les parcours professionnels et personnels, les transitions, les ambitions — et les multiples réalités de toutes les parentalités.

Concilier vie pro et vie parentale : un défi quotidien, que beaucoup pensent impossible à relever. **Mères, pères, parents solos...** chacun y trouvera des clés adaptées à sa réalité.

 **Rendez-vous dans la prochaine newsletter et sur nos réseaux pour tout savoir !**



Actu BBOOSSTT : une rentrée pleine de nouveautés !

Les Coachings de rentrée BBOOSSTT

100 coachings de rentrée ont été lancés !

Un accompagnement pensé pour permettre à chacun de prendre un temps de recul, de faire le point et de repartir avec plus de **sérénité**.

L'objectif est d'échanger sur les enjeux de parentalité tels que : équilibre de vie pro et vie familiale, organisation du quotidien, communication avec les enfants, gestion des émotions et des devoirs, neurodiversité ou monoparentalité.

Les **Coachings de rentrée BBOOSSTT** ont été imaginés pour créer cet espace de réflexion et permettre à chacun de retrouver un cap.

 **L'opportunité de faire le point, prendre du recul et donner une nouvelle impulsion à sa rentrée.**

Les ateliers dédiés à la monoparentalité

Être parent solo, c'est souvent devoir **jongler** entre de multiples responsabilités, contraintes et injonctions.

La question de **l'équilibre** entre vie professionnelle et vie personnelle peut alors prendre une dimension toute particulière.

C'est pourquoi BBOOSSTT vient de lancer des **ateliers dédiés à la monoparentalité**.

Des espaces pour :

- prendre du recul sur son quotidien ;
- partager et échanger avec d'autres parents ;
- identifier des solutions concrètes ;
- concilier contraintes, ambitions et aspirations personnelles et professionnelles ;
- retrouver des ressources et de l'énergie.

Parce qu'il n'existe pas une seule façon d'être parent.

Et parce que chaque parcours mérite d'être **entendu et accompagné**.

Les premiers ateliers ont commencé !



Et si cette rentrée était aussi le moment de vous donner un coup de BBOOSSTT ?

Qualité de vie au travail, équilibre vie pro/vie perso, développement des talents, pratiques managériales... BBOOSSTT vous accompagne dans vos transitions et vos ambitions, à l'échelle de votre organisation comme à la vôtre.

👉 Découvrez nos accompagnements de rentrée : coachings individuels, ateliers autour de la monoparentalité, programmes QVT et management — toutes nos solutions pour avancer, en équipe comme à titre individuel.

BBOOSSTT, le booster de performance.

Envie d'une équipe alignée et d'un management renforcé ?
Parlons-en dès maintenant.

✉ Échangeons : contact@bboosstt.fr

Très belle rentrée à toutes et à tous, et à très vite ! ☀

bboosstt

1bis passage Pilatre de Rozier, 78000, VERSAILLES

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

You've received it because you've subscribed to our newsletter.