

# bboosstt & VOUS

LA NEWSLETTER BIEN-ETRE ET PERFORMANCE @ WORK



## L'édito d'Estelle - Comment bien vivre cette rentrée ?

Après un « repos » bien mérité, ça redémarre ! C'est la rentrée pour chacun de nous !

De nouvelles habitudes avec le télétravail installé dans certains foyers et des envies, ou non, de retrouver le présenciel. Vous avez intégré ce changement et pris conscience que votre entourage pro ou perso a aussi son propre rythme (cf. newsletter de juin).

Avant de redémarrer sur des chapeaux de roues, « il est urgent d'aller moins vite », mais comment faire ? Pour commencer ma journée sereinement, je dois me mettre en condition : arriver à me concentrer pour ensuite être en capacité d'écoute : cela devrait vous parler, non ? Mais comment se concentrer ? Comment être à l'écoute - des autres et de soi-même ?



### Se recentrer pour se concentrer

Le break des vacances nous invite à prendre davantage conscience d'être à l'écoute de nos besoins : physiques et mentaux. Certains arrivent (enfin) à s'écouter et d'autres ont encore du mal à se poser.. Et vous, qu'est-ce qui vous a le plus ressourcé pendant ces vacances? Quel rituel pourriez vous garder ou mettre en place ? De mon côté, j'ai transformé mon rituel de baignade en mer par quelques longueurs de piscine pendant le cours de natation de mon fils. Avec un peu d'imagination, je retrouve la sensation d'apaisement sous l'eau comme si j'étais en vacances!:-) et cela me ressource !

L'écoute de vos besoins vous permettra de vous recentrer, de gagner en sérénité. Vous serez ainsi dans les meilleures conditions pour être en écoute active auprès de vos interlocuteurs. Cela vous permettra de passer de la posture « je donne » à la posture « je reçois ».

Je vous invite à relire les pages 49-52 de votre livre « vie pro, vie perso Enfin l'équilibre pour les parents! » qui évoque cette notion de donner/recevoir.

Pour vous aider à bien vivre cette rentrée, voici quelques astuces « tête, cœur, corps », car oui, tout est lié.. !

Estelle

**Astuces de coach**



## Ritualiser

On connaît déjà le fameux "rituel du coucher" pour aider nos petits à entrer dans le sommeil.

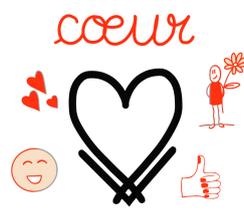
Et si nous pratiquions aussi le rituel ?

Le rituel est un processus de **répétition** qui permet un **conditionnement positif** de l'esprit par le corps et vis versa.

Largement utilisé en **préparation mentale** par les sportifs de haut niveau notamment, le rituel est une aide pour "entrer dans sa bulle". Comme un mantra, il s'agit de systématiser une phase de préparation avant une échéance importante en s'accordant 3 min de respiration et de **visualisation** positive, aussi souvent que possible.

Notre cerveau fait peu la différence entre ce qu'il vit et ce qu'il imagine vivre.

En se visualisant en train de réussir la tâche à venir, nous maximisons notre niveau de **confiance**, de **concentration**... et de réussite.



## L'écoute active

Ecouter avec ses oreilles, ses yeux et son cœur : une pratique pas si évidente que ça...

L'écoute active est un concept posé par Carl Rogers, psychologue américain.

Elle permet de décoder la **dimension émotionnelle** du discours, généralement non verbalisée.

Pour cela, 8 clés :

**Acquiesser**, comme signe de disponibilité et de concentration

**Questionner** pour en savoir plus +

**Reformuler** pour valider sa compréhension

**Synthétiser** pour faire prendre de la hauteur

Observer le **langage**

**corporel** : 80% de la comm est non verbale

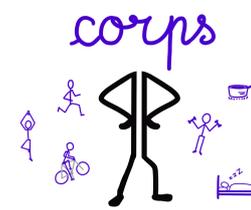
**Accueillir** ses émotions et celles de l'autre

Tenir des **silences**

**actifs** pour laisser de l'espace

Rester en **empathie**

Qui allez vous écouter activement ?



## 1, 2, 3 ...

### Marchez !

Le coaching en marchant est une pratique très développée chez bboosstt. Nous aimons beaucoup vous **mettre en mouvement** lors de nos coaching, alors forcément l'exercice était tout trouvé !

Marcher permet à nos client(e)s de sortir du cadre - littéralement - et de mettre à distance cette To Do List qui se remplit plus vite qu'elle ne se vide. **Prendre l'air**, même s'il ne fait pas beau dehors, c'est aussi sortir de sa coquille, **oser** faire autrement et stimuler sa **créativité**.

Alors comment transposer la mise en action du corps dans votre job ? ... et bien, suivez-le guide ☺ :

1. Identifier le prochain point téléphonique 📞 (oui celui de demain, c'est parfait!)
2. Chausser chaussures de sport et écouteurs
3. Profiter du moment en se faisant confiance ("oui je vais tout retenir", "oui je serai bien concentré.e")  
Let' go !

## Découvrir



## Céline Robineau, coach bboosstt et praticienne EFT

**Céline Robineau** est coach chez bboosstt et utilise l'EFT au cours du processus de coaching, lorsqu'un blocage émotionnel fort apparaît. L'objectif est alors de faire tomber freins ou croyances en quelques séances. Une fois le problème réglé, le coaching reprend. L'EFT permet de se connecter à notre "vrai soi" en éliminant les perturbations et émotions négatives qui entravent notre potentiel.

L'EFT signifie **Emotional Freedom Technique**, soit technique de libération émotionnelle. Créée par Gary Craig, ingénieur américain, cette méthode est une forme d'**acupuncture sans aiguille**. On tapote soi-même du bout des doigts sur des méridiens (points) précis du haut du corps tout en étant connecté au problème émotionnel. Cela permet de faire circuler l'énergie bloquée et de la libérer.

Cette technique peut être utilisée de façon

autonome pour apaiser un stress dans l'instant (ex : une prise de parole en public) ou plus profondément pour éliminer un trauma, une croyance limitante, ou toute autre frein qui nous empêche d'avancer vers notre objectif.

[je prends contact](#)

## Ça se passe chez bboosstt...

### Un Coaching "spécial rentrée" pour les parents

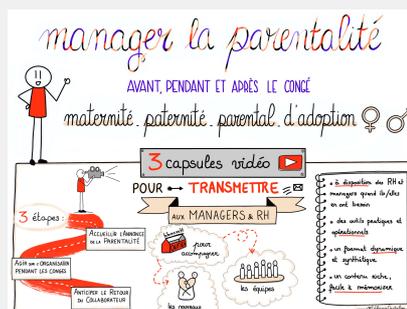
Le programme d'accompagnement «Comment conjuguer Travail et Parentalité» vient d'être lancé chez l'un de nos Clients ! **55 collaborateurs parents** sont actuellement coachés pour relever leurs différents **défis de la rentrée** :

- Mieux équilibrer vie professionnelle et parentale
- Avoir une organisation optimale pour rester serein dans ses vies plurielles
- Déculpabiliser au niveau professionnel et/ou personnel
- Avancer sur tout autre sujet qui les préoccupe en cette rentrée.



### Des capsules pour "manager la parentalité"

Après les webinaires "Comment Manager la parentalité en entreprise", nous complétons notre accompagnement avec un nouveau support : des **capsules** vidéos disponibles 24H sur 24. Notre objectif est de transmettre aux managers des **outils pour accompagner** les collaborateurs dans un moment clé de leur vie ! *Que faire lorsqu'un membre de son équipe annonce qu'il va devenir parent ?!* On vous en dit plus dans notre prochaine newsletter...



### Et vous ?

Comment vivez vous cette période post-vacances ?

Dites-le nous vraiment. Nous répondons à tous vos messages.

Et si vous souhaitez que vos ami(e)s reçoivent bboosstt&Vous, c'est ici !

BBOOSSTT utilise vos données personnelles dans le cadre de l'envoi de ses Newsletters conformément à sa [Politique de Confidentialité](#). Si toutefois vous ne souhaitez plus recevoir les newsletters de BBOOSSTT cliquez sur le lien ci-dessous ou adressez une demande écrite aux coordonnées suivantes : *BBOOSSTT 1 bis passage Pilatre de Rozier, 78000 Versailles - ou par email : [contact@bboosstt.fr](mailto:contact@bboosstt.fr)*

Pour se désinscrire, c'est ici

Envoyé par sendinblue



{% if ( contact.NOM == "" ) %}

bboosstt  
1bis, passage Pilatre de Rozier  
78000 Versailles  
[contact@bboosstt.fr](mailto:contact@bboosstt.fr)



{% endif %}

© 2021 bboosstt