

bboosstt & VOUS

LA NEWSLETTER BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE @ WORK



L'édito d'Estelle

Comment s'est passé votre début d'année 2022..?!

Être parent, pro, covidé, professeur si cas contact et infirmier de la famille à courir après des narines récalcitrantes pour s'auto-tester... Quel Bonheur...! :-)

Avoir revêtu ces multiples casquettes pour bien commencer l'année va vous renforcer pour les 11 mois à venir ! Et maintenant ? Bien sûr nous vous souhaitons une merveilleuse année, enthousiasmante dans tous vos projets. Ok, mais on vous souhaite surtout de prendre le temps de prendre soin de vous. Vous le savez, c'est ce qui permettra de préserver votre si précieuse harmonie.

Point coaching : Avant de repartir sur les chapeaux de roue, quelle protection allez-vous mettre en place pour vous préserver ?

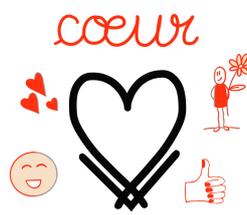
Pour ma part, j'ai mis en place un "binôme" au travail et au niveau personnel pour me protéger et maintenir mes engagements. Plus concrètement : je consacre une journée par semaine sur le commercial avec une autre coach qui doit également travailler sur cet axe : Travailler à deux sur ce sujet nous permet d'oser relancer certains prospects, se faire des retours sur la façon dont nous travaillons. Une nouvelle énergie est née et les résultats sont déjà là ! Au niveau personnel, une routine de 30 minutes de course à pied tous les lundis avec mon conjoint pour bien démarrer la semaine a été mise en place. Quelle fierté :-) !

Astuces coaching



« Demain
j'arrête » -
pourquoi ça ne
fonctionne pas ?

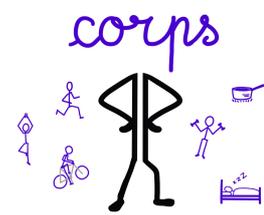
Les neurosciences ont apporté la preuve que souhaiter fortement un résultat procure plus de stress que d'effet. Nous obstiner produit de la cortisol et bloque notre créativité. Pour réussir à atteindre un résultat, on peut commencer par définir un objectif SMART (of course), puis on l'ancre dans la réalité en déterminant les étapes pour y parvenir mais aussi les obstacles que nous pourrions rencontrer. Pour ancrer ces étapes, partager avec vos proches votre vision. C'est ensuite le moment de réfléchir aux stratégies à mettre en place si nous étions effectivement confronter à ces obstacles ou blocages. C'est à partir de cette anticipation que nous pouvons élaborer un plan d'actions efficace. Enfin, pensons à se féliciter vraiment des étapes intermédiaires franchies : le plaisir est un puissant moteur de notre réussite et permet d'entretenir notre motivation !



Vous reprendrez
bien un peu de
confiance?

Pour commencer l'année en beauté, et faire le plein de confiance et de positivité, pourquoi ne pas se poser 10 min - avec un thé bien chaud, un stylo et son cahier préféré - pour lister nos (nombreux) succès de 2021 ? Ce moment d'introspection nous permet de repartir sur des bases solides et concrètes pour mieux appréhender nos enjeux à venir. Et le plus chouette, c'est ensuite de partager notre bilan avec notre entourage : cette astuce permet une vraie prise de conscience de nos forces & atouts - et a également pour effet d'inspirer notre interlocuteur.trice qui pourra faire de même et avancer aussi en confiance. Magique, non ?!

Côté bboosstt, on a osé le post sur LinkedIn résumant l'activité 2021. Après l'envoi de ce post, j'ai ressenti plus de confiance et de fierté. Alors à vous maintenant !



La puissance du
mouvement -
surtout en
télétravail

Voulu ou subi le télétravail s'est imposé dans nos quotidiens. Ce que j'avais perçu comme un confort et une opportunité au départ, s'est transformé au fil des mois en habitude sclérosante ! J'ai alors réalisé que je devais revenir à mes bases : bouger pour me sentir bien. J'ai mis du temps à trouver un système qui me convienne, alors je vous le partage en espérant qu'il vous inspirera... J'ai noté un rdv running chaque lundi 8H30-9H avec mon mari en sortant de l'école ; piscine le mercredi soir en goupillant avec le cours de mon fils - yoga sur YouTube le vendredi quand je peux et cours de boxe le samedi matin avec une copine en profitant du trajet de l'activité de mon autre fils. Le dimanche tour de vélo en famille. Je vous assure, depuis que je fais cela, je travaille mieux et me sens largement moins fatiguée le soir ! ☺ Et vous, quelle est votre astuce corps en télétravail

S'inspirer

Chez bboosstt, nous nous intéressons de plus en plus à l'approche systémique (Merci Emmanuel Fourest et François Balta!). C'est quoi? L'approche systémique repose sur une vision globale. Pour appliquer cette approche, nous devons penser circulairement. C'est-à-dire que nous devons réaliser que tout est interconnecté. L'approche systémique explore vos problématiques en envisageant la situation dans toute sa globalité et complexité. Le coaching systémique vise ainsi à sortir de la logique linéaire de causalité pour explorer le système le plus judicieux d'intervention. Penser systémique c'est penser à la façon dont nous sommes impliqués dans le système.

Point Coaching sur l'approche systémique :

La 1ère chose à faire c'est de mieux connaître son propre système. Avec qui interagissez-vous? Citez 10 personnes qui vous inspirent et qui sont importantes pour vous. Ecrivez ce que ces personnes vont ont apporté. Si vous rencontrez un problème, représentez les personnes évoquées pour explorer ce problème. Qui peut vous aider ? Qui peut faire obstacle ?

intra-entreprises du secteur financier, que nous avons lancé ce beau projet pour co-construire **3 capsules sketchnotées de moins de 4 min chacune** :

1. *Comment accueillir l'annonce de la parentalité ?* Ajuster sa communication, adopter la bonne posture, accompagner au mieux.
2. *Comment gérer l'absence du collaborateur.trice pendant son congé ?* quelles actions mener auprès des équipes présentes ?
3. *Comment anticiper le retour de congé ?* réintégrer à l'équipe et accompagner de nouvelles ambitions.

Les équipes des grandes sociétés de la banque - finance - assurance pourront bientôt disposer de ce nouvel outil bboosstt...

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.

[Unsubscribe](#)

