

# bboosstt & VOUS

LA NEWSLETTER BIEN-ETRE ET PERFORMANCE @ WORK



## L'édito d'Estelle

### bye bye 2023... Welcome 2024 !

Ravie de vous retrouver dans cette nouvelle édition de bboosstt&Vous !!

Tout d'abord, je vous présente **mes meilleurs voeux** pour cette nouvelle année.

**Belle et heureuse année 2024 à vous ainsi qu'à toutes celles et ceux qui vous sont proches !** Qu'elle vous apporte de nombreuses satisfactions personnelles et collectives !

Chez bboosstt, 2023 aura été une **année dense** !

Je suis heureuse de partager notre bilan avec vous :

#### **Sur bboosstt :**

bboosstt a maintenu sa **certification Qualiopi après son audit de surveillance** pour ses formations :

« Maîtriser son temps et renforcer son efficacité professionnelle » avec 8,8/10 de moyenne de satisfaction ☑

et « Management transverse » avec 10/10 de satisfaction

Les coaching parents bboosstt en entreprises continuent de se développer : nous accompagnons de façon personnalisée les retours de congés maternités et parentaux afin que les collaborateurs gagnent en sérénité et en efficacité à leur retour.

Les feedbacks nous réjouissent avec un taux de satisfaction moyen de **9/10**.



L'équipe bboosstt répartie en France, Italie, Espagne, Allemagne, US, a eu le plaisir de coacher plus de **250 salariés parents** cette année dans plus de **8**

pays avec de nouvelles formules de coaching plus flexibles en anglais, italien, allemand, et en espagnol.

Nous avons également lancé plus de 100 coaching pour accompagner la rentrée des parents en télétravail chez AXA France et bientôt LVMH.

Une nouvelle coach, Annabelle GARDUNO, est venue renforcer l'équipe ! Cela permettra de développer notre accompagnement sur le management transverse avec le DISC et nos coaching post maternité !

### Sur les formations bboosst :

Nous avons animé une douzaine de formations sur la gestion du temps et l'efficacité professionnelle ainsi que trois séminaires sur le management transverse pour le CNEH, TOYOTA - en partenariat avec Blissfull Conseil et EPPENDORF en partenariat avec Formatys !

Trois conférences interactives sur « comment concilier vie pro et vie parentale » ont été déployées auprès du groupe PWC, MBDA et NEXITY.

Nous continuons à développer nos nouveaux accompagnements :

- des séances de coaching individuels pour les salariés de retour de longues maladies chez AXA XL et SOCIÉTÉ GÉNÉRALE
- coaching "manager la parentalité" pour BIC en partenariat avec Minino et URW
- des ateliers de performance en co animation avec Marie Ronceray pour les femmes managers
- des ateliers sur l'intelligence Émotionnelle pour PMU
- un séminaire pour découvrir le DISC sur un bateau mouche à Paris !

De nouveaux clients nous font confiance : PPG et THOMAS PLANTS

Nous avons aussi eu l'occasion de nous former sur "oser la confrontation" avec EPOKE et avons eu l'occasion de suivre un parcours de formation via la LIGUE CONTRE LE CANCER pour accompagner au mieux les managers

C'est donc forte de cette belle énergie que je vous réitère mes bons voeux pour 2024 !

Belle année à toutes et à tous

A bientôt

Estelle.

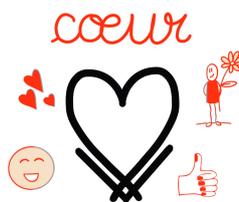
## Astuces de coach S'appuyer sur ses 3 batteries pour se développer



### Curiosité

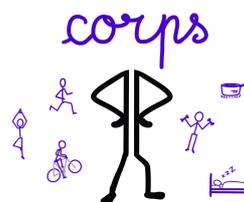
La **curiosité** est une composante de la soif d'apprendre: c'est l'envie de savoir, de découvrir, de comprendre, d'apprendre, d'être confronté à la nouveauté, de remettre les choses en question, de chercher des informations, d'observer, d'analyser. La **curiosité** suppose l'enthousiasme, le désir, l'intérêt, la passion. Cette compétence s'entretient et se développe chaque jour si on le décide.

Pour garder l'esprit ouvert, on peut se conditionner à apprendre chaque jour de nouvelles choses. Par exemple, tester



### Complicité

Avoir une relation aimante et saine avec son enfant est l'une des grandes joies de la vie parentale. Non seulement cela vous fait vous sentir bien en tant que parent, mais cela inculque aussi un sens de la sécurité à son enfant, qui lui sera bénéfique toute sa vie. La connexion émotionnelle de son enfant avec soi garantit qu'il se sent soutenu et compris. Mais comment y parvenir ? Voici quelques idées :  
Jouer avec son enfant au moment propice sans faire autre chose d'autre  
Montrer de l'intérêt pour ce que votre enfant fait pendant sa journée en lui posant



### Sport ou mobilité?

Après ces fêtes, place aux nouvelles habitudes ! Plutôt que viser l'Everest, et si on commençait par faire le tour du pâté de maison? Avant de reprendre le sport, je vous propose de commencer par la mobilité. Il s'agit de la capacité qu'a notre corps à réaliser un ou plusieurs mouvements fonctionnels en série et avec contrôle. Ce qui implique une bonne amplitude des articulations, des muscles et des fascias. Une bonne mobilité permet à notre corps de créer et de transférer de la force en poussant, sautant, grim pant... La mobilité est donc un mélange de flexibilité et de force, très intéressant dans le sport.

une nouvelle recette de cuisine ou travailler avec de nouveaux outils SI, tester chatgpt pour voir..

Et vous, qu'est-ce que vous avez appris aujourd'hui ? Jolie question à poser également à nos enfants non?!:-)

des questions ouvertes et en lui laissant le temps de répondre Enfin, créer des rituels "fun" par exemple le vendredi soir en mettant une musique entraînante et danser pour fêter la fin de la semaine ! Et vous, quel serait votre prochain moment complice avec votre enfant ? 😊

Par exemple, la marche rapide est pour moi une nouvelle habitude qui me procure beaucoup de plaisir. Cette pratique est adaptée à nos vies plurielles. Et vous, quelle serait votre nouvelle habitude pour développer votre mobilité?👩🏻‍🦵

## Découvrir : la Dream Team

**Un outil pour oser demander de l'aide et aller plus loin.**

### Je garde confiance avec Ma Dream Team :

#### Les 5 rôles à attribuer :

MON SUPPORTER DE FOOT	.....
MON GARDE DU CORPS ET DU COEUR	.....
MON MOTIVATEUR	.....
MON CHALLENGER	.....
MON COACH	.....

Prendre le temps de mettre des noms : cela peut être des personnes que vous connaissez ou des personnages publics et/ou virtuels

**bboosstt** ©MR

L'outil "Dream Team" est signé par notre coach Marie Ronceray. Nous utilisons à présent cet outil pour nos coaching pour inciter chacun à **oser demander de l'aide** et ne pas rester seul face à ses défis ou problèmes. Ici, l'idée est d'oser demander de l'aide en fonction de son état d'esprit.

Si je me sens triste, j'appelle mon garde du coeur/corps

Si je me sens démotivé.e, j'appelle mon motivateur !

Si je me sens confus.e, j'appelle mon coach bboosstt :-)>

Si je me sens incompetent.e/pas à la hauteur, j'appelle mon supporter

Si je sens frustré.e/insatisfait.e, j'appelle mon challenger

Et vous, quelle est votre future dream team ?

## Gratitude

### Entreprises qui font confiance à Bboosstt

Merci à toutes les entreprises qui ont eu la volonté d'accompagner leur salarié sur la parentalité. Certains clients font confiance à bboosstt depuis quasiment le début de cette aventure.

Nous avons co construit des offres qui n'existaient pas en France. Aujourd'hui, accompagner la Parentalité en entreprise est une évidence mais il y a 10 ans, cela paraissait précurseur voir surprenant pour certaines entreprises. Grâce à vous, chers clients, bboosstt a pu accompagner des milliers de parents en France et même à travers le monde. Ce développement, je vous le dois. Merci

AXA, AÉMA, ACCURACY, AIR FRANCE, 8ADVISORY, GROUPAMA PJ, NATIXIS, SOCIÉTÉ GÉNÉRALE, PORSCHE, PWC, SFR, URW

en savoir +

### Les coachs Bboosstt

Je ne peux que saluer le travail , l'implication et le dévouement de chacun des coachs bboosstt.

Merci pour votre professionnalisme dans vos coachings et votre flexibilité pour tous les coachés.

Grâce à vous, nos parents salariés sont accompagnés dans leur quotidien et trouvent des solutions pour bien vivre leur conciliation vie pro et vie parentale. Merci, bboosstt est fière d'avoir une telle équipe.

Mélanie Castalion, Annabelle Garduno, Alexia Germaine, Sylvie Maas Schneider, Céline Robineau, Marie Ronceray, Valérie Ryder, François Scotti, Claudia Caldero.

en savoir +

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, 78 000 Versailles - ou par email : [contact@bboosstt.fr](mailto:contact@bboosstt.fr)*

[Pour se désinscrire, c'est ici](#)



**bboosstt**

{% if ( !contact.NOM ) %}

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



{% endif %}

© 2023 bboosstt