SEPTEMBRE 2024 - NUMÉRO #8

bboosstt & VOUS

LA NEWSLETTER BIEN-ETRE ET PERFORMANCE @ WORK

L'édito

Il est urgent d'aller doucement

C'est la rentrée. La motivation n'est peut-être pas encore au rendez-vous. Nous avons vécu de belles vacances (je l'espère pour vous), nous avons suivi les JO (et les Para en ce moment), nous nous questionnons sur les enjeux de la rentrée et nous pouvons nous sentir "éparpillés" au moment de reprendre le chemin de notre quotidien.

Pour ma part, après les vacances, la reprise m'inspirait moins que d'habitude car j'espérais entreprendre un beau projet et celui-ci n'a finalement pas pu se réaliser.

J'avais heureusement planifié en amont quelques étapes pour une reprise boostante, et je vous les partage pour ceux qui en auraient besoin :

1/ Networking : J'ai déjeuné avec des clients qui m'ont permis de réfléchir à de nouvelles offres comme des formats plus courts sur le leadership au féminin ou élargir mon offre pour accompagner les salariés à rebondir à chaque étape de vie.
Réseauter permet de rencontrer de nouvelles personnes en dehors de nos cercles habituels. Cela vous permettra de prendre de la hauteur sur vos sujets et beaucoup de plaisir grâce à de nouveaux liens qui se créent. Je vous invite à oser proposer un déjeuner ou un café avec des collègues différents, vous verrez la reprise n'est que plus agréable. L'idée n'est pas de

faire plus, mais mieux ! et ce, en toute cohérence avec ce que vous avez envie de faire - et non pour faire envie.

2/ Mentoring : Je ne peux que vous inviter à solliciter/trouver votre mentor. Pourquoi faire ? Vous aurez un vrai miroir pour réfléchir et avancer, cela vous donnera confiance en vos projets et envie. Vous apporterez également à celle ou celui qui vous accompagnera : recevoir c'est également donner, et inversement.
Comment faire ? Il y a des réseaux très actifs qui proposent du mentorat, n'hésitez pas à surfer sur Internet pour trouver votre mentor dans votre domaine de prédilection. Quelques exemples : le réseau Financi'Elles, Darewomen, L'Lead, PWN, Moovjee, l'IME... et bien d'autres encore.
Pour ma part, mon mentor m'a fait rencontrer des personnes inspirantes qui m'ont challengée sur mon business plan et ma vision. A court terme, mon moral était moyen car se remettre en cause titille. Pourtant cela m'a fait prendre de la hauteur et redonner confiance comme jamais !

3/ Avoir une vision sur les semaines à venir avant les prochaines vacances. Je vous invite à écrire vos objectifs pro et perso sur une feuille avec les délais de réalisation. Puis de les partager autour de vous pour vous engager réellement. A garder en tête : il est nécessaire de trouver un objectif personnel qui fasse sens pour vous. Par exemple, regardez les formations pour vous développer, cela vous motivera pour cette rentrée !

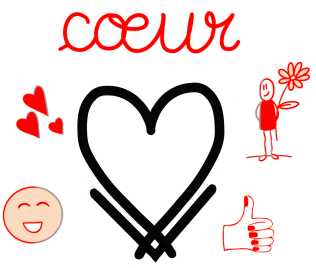
En résumé, le networking et le mentoring peuvent nous permettre de ralentir pour prendre le temps de construire notre vision sur nos projets professionnels et personnels et ce en prenant en compte l'ensemble du système. Nos actions ensuite sont plus cohérentes et permettent ainsi d'être plus « robuste » face aux aléas de nos vies plurielles.

Belle rentrée à toutes et à tous 💼
Estelle

Approche tête-coeur-corps spécial JO

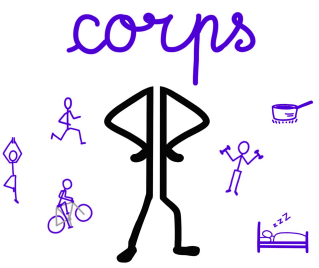
C'est dans la tête

Quel est le secret de nos sportifs pour avoir un mental d'acier ?
Passé un certain seuil d'entraînement et de compétences, ce qui va différencier le champion de tous les autres sera la force de son mental ou



Émotions et sportivité

Les Jeux Olympiques et Paralympiques sont/ont été époustouflants et nous ont apporté beaucoup de joie ! Ce qui nous a touché, ce ne sont pas seulement les performances incroyables



Mon corps et moi

Pendant les jeux, nous avons vu des corps d'athlètes, des corps modelés différemment selon leurs sports : le marathon requiert un physique bien différent de celui du judo ou de la natation... Nous voyons aussi des corps portant un handicap. Ces

autrement dit l'efficacité de son discours intérieur. Comme les muscles, le mental se travaille, s'entraîne, se prépare. Nul besoin d'être champion olympique pour s'octroyer ce booster d'efficacité et de motivation.
Pour réaliser nos objectifs pro ou perso, nous avons d'abord besoin de croire en nous-même... et ça, ça s'apprend... comme une poésie.
Les coachs bboosstt peuvent vous guider dans la mise en place de ce mental d'acier en utilisant vos propres ressources et sans vous mentir à vous-même.
Le coaching est un puissant moyen de repousser ses limites, d'agrandir sa zone de confort. Même les plus grands champions y ont recours et en ont besoin. Chez bboosstt, c'est à la fois notre métier et notre passion. 📲

de Simone Bills, Léon Marchand et tant d'autres. C'est aussi d'avoir pu vivre les valeurs du sport : ressentir l'engagement, la persévérance et la résilience de nos sportifs. L'espace de plusieurs semaines, nous avons tous regardé dans la même direction et vibré pour ces valeurs qui nous rappellent que :
🔵 Nos émotions sont source d'énergie : il ne s'agit pas de vaincre le stress, mais de faire avec.
🟡 Collaborer et être encouragé est essentiel.
⚫ *"L'humanité est belle quand elle se rassemble"* - Tony Estanguet.
🟢 La réussite est le fruit de petits pas au quotidien.
🔴 L'échec n'est qu'une étape vers le succès !

athlètes forcent l'admiration en nous montrant les performances dont leurs corps sont capables.
Ces différentes images de corps sont une occasion de s'interroger sur la perception que nous avons de notre propre corps - notre relation à lui. Ce corps qui nous accompagne quoi que nous fassions, qui nous met en capacité, qui est parfois malade (gravement ou pas) ou simplement source d'inconfort, de complexes.
En cette rentrée, portons un regard inconditionnellement positif sur notre corps, notre apparence. Faisons équipe avec lui en valorisant tout ce qui fonctionne, tout ce qui nous plait !
Merci à mon corps qui m'accompagne quelque soit la façon dont je lui parle parfois... il mérite toute ma bienveillance 🙏

L'IA pour gagner du temps ?

Une enquête réalisée cette année par le BCG dans 15 pays dont la France, révèle que "plus *d'un actif sur deux dit* ***économiser 5h de travail*** *ou plus chaque semaine grâce à l'IA générative".* 🤩
Chatgpt, Claude, Bert, Perplexity et autres IA génèrent du texte, des images, du son, des voix et même de l'art et se font une place de plus en plus importante dans nos habitudes de travail. C'est un fait. Plusieurs d'entre nous s'interrogent : menace ou opportunité ?
C'est en tout cas l'occasion d'accueillir le changement à venir !
79% des personnes interrogées considèrent que l'IA générative va "profondément transformer leur profession". 42% pensent même que leur métier disparaitra au cours des 10 prochaines années.

L'IA peut en effet simplifier certaines tâches ou nous faire gagner du temps. Aujourd'hui, l'IA est surtout utilisée comme aide à la rédaction. Les emails, les notes de synthèse, les CR de réunions, les rappels et autres suivis sont alors facilités et même automatisés (IFTTT, Zapier...) - sous réserve de savoir décrire précisément le contexte et les attendus à l'IA... Une nouvelle compétence à développer ?
L'IA peut aussi nous assister dans la planification de nos tâches : prioriser, faire un rétro-planning, automatiser les tâches récurrentes comme le reporting, faire des rappels pertinents, extraire des données ou les synthétiser...
Côté vie perso, l'IA peut également être un gain de temps auquel on ne pense pas toujours : suggestion de menus selon les préférences de la famille, listes des courses, suggestions de lectures, podcasts ou autre, formations (Coursera, Udemy...), mise en place de routines sportives ou de méditations guidées... et si vous testiez l'IA - avec une limite de temps bien entendu - pour vous aider à organiser l'anniversaire surprise de Tante Zaza ! 😉

Rester concentré : plus facile à dire qu'à faire...

Chez bboosstt, optimiser notre temps et notre efficacité est l'un de nos sujets préféré. Parmi toutes les bonnes pratiques et outils à tester, nous vous proposons 3 astuces concentration pour booster votre efficacité et faire en 20 minutes ce qui vous aurait pris 2h ! C'est parti...

1. Créer un environnement de travail propice à la concentration
"Pour bien faire, il faut bien commencer" disait Mary Poppins. S'aménagez un espace de travail agréable, bien éclairé et organisé est un excellent début. Une fois bien installé.e, il ne vous reste plus qu'à éloigner les distractions (smartphone, réseaux sociaux, Martine notre collègue bavarde...) pour vous plonger dans votre sujet (au singulier) pendant 20 minutes et sans interruption. Chiche ?

2. Définir des priorités claires
Il existe de très bons outils de priorisation comme Todoist ou Trello.
Mais l'idée pour être efficace, c'est d'adresser "les bonnes tâches", c'est à dire celles qui sont les plus importantes et sur lesquelles vous avez le plus de valeur ajoutée. Par conséquent, LA tâche à effectuer en top priorité, c'est de se poser 5 à 10 minutes pour planifier vos priorités de la journée/semaine, celles qui vous rapprochent de votre objectif et qui feront votre satisfaction.

3. Faire des pauses régulières et bouger
Nous sommes un système tête-coeur-corps. Dans beaucoup de nos métiers, nous (sur)sollicitons la tête et c'est parfois le coeur qui trinque ! A la clé, nous ressentons beaucoup de fatigue et notre efficacité diminue.
Nous oublions souvent de mobiliser notre corps et pensons à tord que la pause est une perte de temps... bien au contraire. Une bonne pause met le corps en marche ne serait-ce que 5 minutes et nous aère la tête pour mieux revenir : marcher, sortir, boire, bouger les épaules, échanger avec ses collègues sur un autre registre... S'autoriser à se mettre en pause ⏸️ toutes les 2h pour mieux se re-concentrer et maintenir son efficacité. Et si vous testiez le coaching en marchant avec bboosstt ?😉

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*

Pour se désinscrire, c'est ici 👋

Envoyé avec Brevo

bboosstt

bboosstt
1bis, passage Pilatre de Rozier
78000 Versailles
contact@bboosstt.fr

© 2024 bboosstt