

bboosstt & VOUS

LA NEWSLETTER BIEN-ETRE ET PERFORMANCE @ WORK



L'édito d'Estelle

Bonne Année 2025 !

Toute l'équipe de BBOOSTT vous présente ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année ! Que 2025 soit synonyme de réussites, d'équilibre et de moments précieux partagés avec vos proches. Cette année, nous restons à vos côtés pour vous aider à atteindre vos objectifs tout en gardant du temps pour ce qui compte vraiment. Mais avant de vous lancer à corps perdu dans vos projets pour 2025, et si vous preniez un petit moment pour faire votre bilan de 2024?!

Je vous propose les 3 étapes suivantes que je vais également suivre avec vous :

1/ Première étape : Identifiez vos réussites : Quels objectifs avez-vous atteints ? Quelles compétences avez-vous développées ? N'oubliez pas de prendre le temps de célébrer ces victoires, petites ou grandes. C'est le meilleur moyen pour renforcer votre confiance.

Voici notre bilan bboosstt en quelques mots pour 2024 :

- Maintien de la **certification Qualiopi** pour ses formations « Maîtriser son temps et renforcer son efficacité professionnelle » & «

- Management transverse » : Moyenne satisfaction 9/10
- Les **coaching parents bboosstt** en entreprises continuent de se développer en maintenant sa moyenne de satisfaction à 9,5/10 :
 - + de **450** salariés parents accompagnés cette année chez ACCURACY, AIR FRANCE AXA France, AXA GIE, AXA XL, BIC, ESTÉE LAUDER, ILLI&CO, URW, PWC, SFR, SOCIÉTÉ GÉNÉRALE, YVES ROCHER
 - **5 conférences** interactives sur « comment concilier vie pro et vie parentale » ont été déployées auprès du groupe CISCO, FIDAL, PMU, PWC et SUEZ
 - **5 ateliers "Manager boost"** animés en partenariat avec laWEbox avec + de **600 managers** accompagnés
 - Lancement des accompagnements des «**coachings individuels mi-longs**» pour les salariés PORSCHE et des coachings "**manager la parentalité**" pour URW et BIC - en partenariat avec MININOO
 - Déploiement du programme "**booster la carrière des femmes**" chez SFR et SOCIÉTÉ GÉNÉRALE
 - Développement des ateliers **Intelligence Émotionnelle, Confiance en soi & Marketing de soi** pour PMU et ILLI&CO.
 - De **nouveaux clients** nous font confiance : ILLI&CO, CISCO et YVES ROCHER
 - Participation au programme « **booster l'entrepreneuriat au féminin** » de la CCIP & animations pour "100 000 entrepreneurs", la "Ligue contre le cancer" et le salon de "l'emploi des femmes à Versailles" !

2/ Seconde étape : Analysez vos défis : Quels obstacles avez-vous rencontrés ? Que pourriez-vous faire différemment cette année ?

De notre côté, nous avons été challengés sur une proposition par un de nos clients. Si je devais faire différemment, j'aurais davantage questionné mon client pour répondre plus précisément à ses enjeux. Ici, le programme souhaité incluait les hommes.

La pépite ? En 2025, nous proposerons cette alternative car en effet, suivant le contexte, inclure - à bon escient et au bon moment - les hommes dans certains programmes pour booster la carrière des femmes permettra d'aller encore plus loin !

3/ Troisième étape : Visualisez votre progression : Comparez-vous à la version de vous-même d'il y a un an et notez les améliorations.

Ce regard positif sur votre parcours renforce votre estime de soi et vous motive pour aller plus loin.

Côté bboosstt, nous avons davantage délégué certains sujets.

Les coachings et animations se sont développés et diversifiés avec une équipe de choc ! Cela a permis d'élargir nos offres à tous les temps de vie, notamment celui « du rebond 55 » ! Pour en savoir plus sur cette offre dite "seniors", contactez-nous !

Résolutions vs coaching, quelle est la différence ? 🐱

Chaque mois de janvier, les résolutions sont sur toutes les lèvres : "Je veux faire plus de sport", "Je veux être plus présent pour ma famille"... Pourtant, elles tombent souvent aux oubliettes avant février. Pourquoi ? Parce qu'elles reposent souvent sur des intentions vagues et un manque de stratégie concrète.

Le coaching, c'est différent. Il ne s'agit pas seulement de déclarer ce que vous souhaitez changer, mais de créer un véritable plan d'action personnalisé .

Le coaching vous aide à :

- Clarifier vos objectifs : En définissant des objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, et surtout **temporels** vous maximisez vos chances de succès.
- Identifier vos freins : Quelles sont les habitudes, peurs ou croyances qui vous empêchent d'avancer ? Un coach peut vous aider à les formaliser puis les surmonter.
- Établir un plan sur mesure : Plutôt que d'imiter des solutions génériques, vous développez des actions adaptées à votre situation.
- Bénéficier d'un accompagnement avec un partenaire coach qui vous encourage, vous confronte et vous guide pour rester motivé.e sur la durée.

Contrairement aux résolutions, le coaching vous engage dans une démarche de transformation durable, avec des résultats concrets et mesurables.

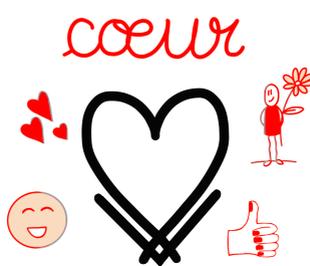


Astuces de coach pour booster sa mémoire



Répétition et visualisation

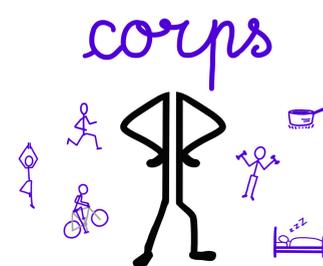
Boostez votre mémoire avec la répétition espacée : Révisez régulièrement les informations importantes à intervalles croissants. Par exemple, révisez après un jour, une semaine, puis un mois pour solidifier vos connaissances. Visualisez vos apprentissages : Associez les informations à des images, des schémas



Mon ❤️ se souvient

Les émotions sont des facteurs clés qui influencent non seulement ce que nous mémorisons, mais aussi la manière dont nous nous rappelons ces souvenirs.

Par exemple, les événements chargés d'émotions, qu'elles soient positives ou négatives, ont tendance à être mieux mémorisés. Cela est dû à l'activation de certaines zones du



Mémoire et corps

La capacité à mémoriser se développe et s'entretient. Une bonne mémoire doit être stimulée et entraînée et pas seulement par l'intellect : Le corps obéit à la mémoire !

La pratique d'une activité physique REGULIERE améliore les fonctions cognitives, quel que soit sa forme et son âge. La mémoire motrice est la compagne

ou des mind maps. Cela facilite la rétention et l'accès rapide à vos souvenirs. Vous pouvez créer un palais de mémoire : Imaginez une pièce familière et associez chaque information à un emplacement précis. Par exemple, placez une donnée importante sur une table, une autre près d'une fenêtre. En revisitant mentalement cette pièce, vous retrouverez facilement les informations.

Point coaching : Quel(s) serai(en)t le(s) sujet(s) utile(s) que vous aimeriez retenir pour ce mois de janvier? 🤔

cerveau, comme l'amygdale, qui est impliquée dans le traitement des émotions.

Lorsque vous pensez que vous n'avez plus de mémoire, rappelez-vous que votre mémoire est sélective - en lien justement avec ce qui a fait appel à vos émotions, c'est encourageant non?!

A présent, soyez plus indulgente.e envers vous même : Les responsables - si vous oubliez quelque chose - ce sont vos émotions !

Point coaching : Qu'est ce que vous avez vraiment envie de retenir cette année? 😊

inséparable de la mémoire intellectuelle !

Voici quelques astuces pour être au top 😎 :

- Exercez votre cerveau en faisant des jeux de mémoire, des puzzles ou des activités comme les échecs pour garder votre esprit vif et agile.
- Maintenez une hygiène de vie : Dormez suffisamment, hydratez-vous et pratiquez des exercices de relaxation. Un esprit reposé est un esprit performant !

Point coaching : Quel serait votre petit pas pour développer votre mobilité?! 🏊

Ca se passe chez bboosstt...

Booster la carrière des femmes !



Les programmes "booster sa carrière au féminin" ont maintenu leur promesse ! Donner envie de se dépasser, de prendre sa place. Merci à celles qui ont suivi nos programmes et nos clients. Bravo à toutes les femmes inspirantes qui ont booster leur carrière que nous avons eu la chance d'accompagner ! Cela nous a donné envie nous aussi de nous dépasser 🙏 !



Séminaires

bboosstt organise des séminaires pour booster la coopération des équipes ! Cette année, Biocodex nous a fait confiance pour organiser un séminaire avec le DISC ! De beaux coachings ont ensuite complété les apprentissages !

A propos de séminaire, nous lançons notre nouveau séminaire 2025 en trio avec l'approche "tête/coeur/corps"! Contactez-nous pour en savoir plus !
[@https://www.bboosstt.fr/contact-bboosstter-performance-conjuguer-manager-developper.html](https://www.bboosstt.fr/contact-bboosstter-performance-conjuguer-manager-developper.html)



Ateliers IE

Lancement des ateliers confiance en soi, intelligence émotionnelle et marketing de soi !

Ces ateliers permettent de mieux se connaître pour être aligné.e avec ce que nous sommes, prendre sa place et développer son plein potentiel !

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.

[Unsubscribe](#)

