

# bboosst & VOUS

LA NEWSLETTER BIEN-ETRE ET PERFORMANCE @ WORK



## L'édito d'Estelle

**Chers parents actifs,**

J'espère que vos vacances vous ont ressourcé.e.s et que la rentrée est enthousiasmante ! Avez-vous déjà eu l'impression de jongler avec dix balles à la fois le jour de la rentrée ? Entre le travail qui redémarre à plein régime, les fournitures de classe, cartables à boucler, les inscriptions à anticiper et les émotions des enfants à accompagner... il y a de quoi se sentir dépassé.

Bonne nouvelle : vous pouvez transformer cette période intense en une transition plus fluide, en posant quelques repères simples. La rentrée ne doit pas être subie, elle peut

## Conseils express pour une rentrée sereine

### 1. Anticiper les routines

**Préparer la veille** : sacs prêts, tenues choisies (pour les enfants... et pour vous aussi 😊), menus simples décidés → autant de stress en moins le matin.

**Créer une check-list familiale** (repas, activités, rendez-vous) à cocher ensemble : un petit rituel ludique qui responsabilise les enfants et allège votre charge mentale.

**Optimiser les temps d'attente** : pendant le cours de judo, de danse ou de musique, pourquoi ne pas en profiter pour vous aussi ? Une balade à vélo, quelques longueurs à la piscine, ou tout simplement un moment lecture/thé... Ces parenthèses deviennent vos respirations.

### 2. Ajuster les horaires pro

Oser demander une **souplesse temporaire** (télétravail, horaires décalés) pour installer le rythme.

Communiquer avec votre hiérarchie : exprimer vos besoins ne signifie pas manquer de professionnalisme, au contraire, c'est anticiper pour rester efficace.

### 3. Instaurer des temps dédiés

Créer un **rituel parent-enfant** (lecture, discussion, jeu, 20 minutes d'attention exclusive). Ces petits moments comptent plus qu'une longue disponibilité dispersée.

Ne pas oublier la **pause "vous"** : respiration, marche, tasse de thé... Quelques minutes suffisent pour recharger vos batteries.

### 4. Mutualiser les responsabilités

S'appuyer sur les ressources existantes : transport scolaire, périscolaire, babysitters, nounous partagées.

Jouer la **solidarité parentale** : covoitages, échanges de garde... Chacun y gagne du temps et de l'énergie.

### 5. Prévoir un moment "bilan famille" dans 2-3 semaines

Une mini-réunion informelle, pourquoi pas autour d'un goûter, pour faire le point :

Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?

Qu'est-ce qui coince ?

Quels ajustements tester ?

⌚ **Point Coaching** : Ne cherchez pas la perfection. La rentrée, c'est un processus d'ajustement. Célébrez chaque petit pas réussi et rappelez-vous : l'équilibre se construit dans la durée, pas en une semaine.

Et vous, quelle est votre objectif SMART (Spécifique - Mesurable - Atteignable - Réaliste - Temporel) pour cette rentrée ?

*Exemple pour prendre soin de soi : "Chaque matin pendant le mois de septembre, je prends 10 minutes avant de réveiller les enfants pour faire un exercice de respiration et lancer ma journée avec plus de calme."*

*Exemple pro : "Chaque matin, pendant les 4 prochaines semaines, je prends 10 minutes avant de commencer ma journée de travail pour écrire ma to-do priorisée (maximum 3 tâches)."*

*Conseil : Communiquer auprès d'une personne de confiance votre engagement pour que votre objectif soit réalisé*

## Astuces pour alléger la rentrée

## Registre de gratitude

Noter chaque soir : "Aujourd'hui j'ai réussi à..." ou "je remercie ..."

→ Cela booste le moral et valorise les petits progrès : très utile pour l'estime et la confiance en soi

## Rituel du coucher

Lecture ou histoire collective

→ Cela est une sécurisation émotionnelle des enfants + vraie coupure pro/perso pour vous.

## To-do priorisées

Se limiter à 1 à 3 tâches essentielles par jour au niveau professionnel et au niveau personnel

→ Cela renforcera votre efficacité et votre satisfaction.

⌚ **Point Coaching** : Pourquoi ne pas choisir dès aujourd'hui **votre premier petit pas SMART** et l'écrire noir sur blanc ? Vous serez surpris de la puissance de l'engagement écrit.

Et vous, quelle est **votre astuce préférée** parmi celles-ci ?

Répondez à ce mail ou partagez vos idées avec d'autres parents : ensemble, on avance plus léger.

## Ça se passe chez bboosstt...

### COACHING DE RENTRÉE

#### Les coachings de rentrée reprennent !

Les coachings de rentrée reprennent !

#### En quoi cela consiste ?

Chaque parcours débute par un **travail préparatoire sur votre objectif**, pour clarifier vos priorités et besoins. Vous êtes ensuite accompagné.e par un **coach dédié**, qui vous guide pas à pas vers les solutions les plus adaptées à votre situation – pour vous et pour votre entourage. Objectif : démarrer la rentrée avec **plus de sérénité et d'efficacité**.

🔥 Cette année, la rentrée démarre fort : déjà plus de **100 coachings de rentrée programmés** pour les collaborateurs d'**AXA** et de **LVMH** ! Nos coachs sont mobilisés et enthousiastes à l'idée d'accompagner ces salariés engagés dans leur équilibre professionnel et parental.

### BOOSTER LA CARRIÈRE DES FEMMES

Les programmes "booster la carrière des femmes" ont maintenu leur promesse chez **SFR** et **Société Générale** !

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

**Boostez la coopération de vos équipes !**

Cette année, une maison prestigieuse nous a fait confiance pour un séminaire de 2 jours à l'**Abbaye des Vaux de Cernay** :

- ✓ Ateliers collectifs
- ✓ Moments inspirants
- ✓ Coachings sur-mesure

Résultat : de vrais pas en avant et des retours 100 % positifs !

**💡 Nouveauté 2025** : découvrez notre séminaire exclusif en trio, basé sur l'approche "**Tête – Cœur – Corps**" pour mobiliser la réflexion, l'émotion et l'action.

**✉️ Contactez-nous dès aujourd'hui** pour en savoir plus et réserver vos dates.!

## Ateliers IE

**Développement des ateliers : confiance en soi, intelligence émotionnelle et marketing de soi.**

Ces ateliers offrent un véritable espace d'exploration et de progression personnelle. Ils permettent de mieux se connaître, de renforcer son alignement intérieur, de trouver sa juste place et de libérer pleinement son potentiel – aussi bien dans la sphère professionnelle que personnelle.



## Conclusion & appel à l'action

Vous êtes au coeur de votre rentrée et le rôle de coach est de vous accompagner vers un équilibre durable.

**👉 Si vous souhaitez :**

Booster votre organisation pro-perso,

Libérer du temps de qualité avec vos enfants,

Clarifier votre vision de parent actif, ... l'équipe bboosstt là pour vous. Ensemble, faisons de cette rentrée un tremplin vers un bien-être de longue durée.

[contact@bboosstt.fr](mailto:contact@bboosstt.fr)

**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](#)

