

LA GAZETTE DE TEMP'Ô COACHING

LE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL

9È EDITION : JANVIER 2024



Meilleurs vœux !

Ca y'est, nous y sommes ! Dans quelques heures nous trinquerons à l'arrivée de 2024, dans l'espoir que cette prochaine année sera meilleure, plus joyeuse, prospère et paisible, en comparaison à celle qui s'achève.

Après avoir regardé dans le rétroviseur de sa vie et avoir fait le bilan de tous les événements marquants qui se sont invités au cours des 365 derniers jours, le mois de janvier s'annonce comme le mois des vœux et des bonnes intentions pour les 52 semaines à venir.

En ces dernières heures de décembre, beaucoup d'entre nous se réinterrogent sur les objectifs fixés en janvier dernier. Ont-ils été partiellement ou totalement atteints ?

Quelles bonnes résolutions se fixer pour engager 2024 ? Arrêter complètement de fumer alors que je fume un paquet par jour ? Débuter un régime drastique et perdre 20 kgs en six mois, alors que je suis gourmande ? Me remettre au sport après cinq ans sans en pratiquer et me lancer le défi d'un marathon dans les trois mois ? Changer d'emploi sur un coup de tête ?... Il arrive parfois, souvent que nos objectifs trop ambitieux ne sont que trop peu atteignables et nous démotivent face à l'ampleur du plan d'actions...Et si, cette année, nous prenions la résolution de nous fixer des objectifs SMART ?

S comme spécifiques, **M** comme mesurables, **A** comme atteignables, **R** comme réalistes et **T** comme définis dans la temps. Les objectifs SMART sont concrets, de courte durée et donc plus facilement réalisables.

A tous, je vous souhaite une très belle année. Quelle vous soit douce !

Pour engager cette nouvelle année avec optimisme et envie, il est important d'être son propre acteur de vie. Pour réaliser des objectifs SMART et les maintenir sur le long terme, j'accompagne mes coaché-es vers la prise de conscience de leurs propres besoins, pour eux, avant de les ouvrir au monde.

Souvent, en ce début d'année, les demandes d'accompagnements oscillent autour des cinq domaines du quotidien pour maintenir un équilibre entre nos vies professionnelles et personnelles. Pour éviter d'être envahi et avoir un peu de temps pour soi, j'encourage à réfléchir autour des dimensions personnelles (bien être et développement personnel), couple, famille (temps que je consacre aux proches), amis et vie sociale, en complément de la sphère professionnelle.

- se fixer des limites claires pour soi et pour les autres
- décider de ce qui est de la responsabilité individuelle
- déléguer ce qui peut l'être
- demander de l'aide quand ça devient nécessaire
- faire des choix pour soi et non pour les autres
- s'octroyer des temps pour se ressourcer. Non il n'est pas égoïste de penser à soi !

Malgré toutes les bonnes résolutions et l'envie de croquer la vie à pleines dents, le mois de janvier est souvent considéré comme le mois le plus déprimant de l'année. Les festivités sont terminées et on a rangé les guirlandes lumineuses dans les placards. Les jours commencent à peine à rallonger et le manque d'ensoleillement est encore prégnant. Pour beaucoup d'entre nous, ce mois de janvier peut cacher une profonde tristesse existentielle que certains baptisent le "January blues" ou "le blues de janvier". Le 3è lundi du mois appelé le "blue monday" est le lundi supposément le plus déprimant de l'année. Info ou intox ? en tout cas les médias prolifèrent cette rumeur. Malgré ce blue monday, l'émotion de tristesse est légitime, naturelle. Le coup de blues est un état de tristesse passager. Il est compréhensif de ne pas toujours être au top de sa forme. Toutefois, si cet état perdure dans le temps, il peut devenir maladif avec l'installation d'une dépression. Une prise en charge précoce facilitera sa guérison.

Que s'est-il passé pour Temp'Ô Coaching en ce mois de décembre ?



Temp'Ô Coaching a été conviée par l'association Forma Clé pour accompagner ses stagiaires dans la démarche de recrutement. Des simulations d'entretiens d'embauche ont été réalisés le 8 décembre dernier. Cet exercice de style dans la peau d'un recruteur m'a été formateur.



Dans le cadre de la formation continue pour adultes, initiée par le Cefras de Chemillé, Temp'Ô Coaching a été sollicitée pour animer des modules de formations auprès de la structure médico-sociale UDAF 17

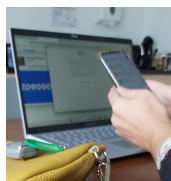
- 2 jours à l'antenne de Saintes, les 14 et 15 décembre, sur la thématique de "savoir accueillir malgré le stress et l'agressivité"



En complément des suivis d'accompagnements en cours, de nouveaux rendez-vous individuels ont débuté, notamment avec une jeune fille de 15 ans, victime de harcèlement dans son collège.

C'est toujours une satisfaction quand mes coaché-es recouvrent leur confiance en eux et reprennent le cours de leur vie

La fin d'année rime avec rapport d'activité : quel bilan pour Temp'Ô Coaching ?



- 15 jeunes, adultes et couples ont été accompagnés au cours de l'année autour des thématiques de l'estime de soi, de la séparation, de l'acceptation du changement, de la perte de sens, de l'épuisement professionnel
- 272 personnes ont participé aux ateliers, conférences et formations animés par Temp'Ô Coaching
 - 2 ateliers sur le bien être émotionnel et la confiance en soi
 - 2 cercles de femmes pour échanger autour de la saisonnalité, en partenariat avec une sophrologue
 - 1 atelier pause bien être pour des aidants familiaux
 - 2 ateliers dans un salon de coiffure autour de la thématique de l'estime de soi, en partenariat avec une conseillère en image et une socio-esthéticienne
 - 2 ateliers sur l'image de soi et l'acceptation du changement
 - 1 conférence sur la thématique de l'épuisement professionnel
 - 1 conférence sur la thématique des bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale
 - 6 journées de formations pour des professionnels agents d'accueil, secrétaires assistantes et managers de proximité autour des thématiques du stress, de la communication bienveillante et des soft skills
 - 1 participation à un atelier de simulation d'entretiens d'embauche
 - 1 live sur les réseaux sociaux autour de la thématique de l'épuisement professionnel et du burn out
 - 1 participation à un week-end forum bien être
- 9 éditions de la Gazette de Temp'Ô Coaching envoyées à 222 personnes chaque mois
- 15 partenaires rencontrés au cours de l'année pour présenter Temp'Ô Coaching et communiquer sur son action
- 6 participations à des réunions pour créer une association CPTS de professionnels médicaux et para-médicaux. Intégration de Temp'Ô Coaching en tant que membre secrétaire de l'association
- 2 participations aux assemblées générales d'associations professionnelles et intégration aux collectifs d'employeurs
- 1 intégration à un collectif d'entrepreneuses et participation à 2 rencontres
- Participation à des formations continues en ligne sur la communication sur les réseaux sociaux, la santé mentale et le bien être émotionnel. Participation active à des temps de formations proposés par le Crehpsy 49 et l'IREPS 49



Un grand merci à tous les particuliers et partenaires qui me font confiance et qui font appels aux services de Temp'Ô Coaching. De beaux projets sont en perspective avec le Centre social Indigo, le Cefras, le centre de soins infirmiers et bien d'autres... Vous êtes une entreprise, une collectivité, une association ? Vous souhaitez favoriser le bien être et la bonne santé mentale de vos collaborateurs dans votre entreprise ?

Je peux vous accompagner individuellement ou collectivement autour :

- des risques psychosociaux (stress au travail...) pour éviter l'épuisement professionnel,
- de la reconnaissance des acquis d'expérience pour oser le changement
- des ressources, des freins et des croyances limitantes
- de l'estime et la confiance en soi pour oser et accepter le changement
- des relations interpersonnelles
- de la communication bienveillante
- de l'intelligence émotionnelle et des soft skills

Magali DENIAUD, Consultante en santé mentale et bien être émotionnel
Intervenante en qualité de vie en entreprises

Temp'Ô Coaching

coaching.tempo@gmail.com

07 61 03 19 02