

# LA GAZETTE DE TEMP'Ô COACHING

LE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL

5È EDITION : SEPTEMBRE 2023



## C'est la rentrée !

La gazette de Temp'Ô Coaching revient après deux mois de pause estivale. N'oubliez pas que l'éditorialiste, Magali ait profité de juillet et août pour se poser et se reposer, allongée sur le sable chaud, à rêver de son action...Non du tout.

Temp'Ô Coaching a profité de tout l'été pour préparer, organiser et créer des programmes de formations, des interventions et conférences et pérenniser ses rencontres partenariales pour imaginer des projets territoriaux.

A l'heure où la rentrée est effective pour chacun de vous et pour vos enfants, Temp'Ô Coaching s'accorde SA pause estivale et sera de retour le 11 septembre pour de nouvelles aventures professionnelles.

Et vous, comment se sont passées vos vacances ? Avez-vous réussi à vous déconnecter de votre quotidien ? Durant les vacances, le rapport au temps semble plus lent. On "prend le temps de la pause pour se poser et se reposer".

Le retour des vacances est un mélange d'euphorie et de mélancolie, de douce excitation et de légère appréhension. C'est un moment où les souvenirs et les moments vécus se mêlent à la réalité qui reprend ses droits.

La préparation du retour des vacances est tout aussi importante que préparer les vacances elles-mêmes.

Le rapport au temps est culturel. Aux 18 et 19<sup>es</sup> siècles, l'oisiveté était signe de richesse. Aujourd'hui on vit dans un système de dette intégrée. Tous nos univers débordent "on croule sous le travail, on est overbooké, on n'a pas le temps..." Certes, chacun d'entre nous peut avoir des moments de charges plus conséquentes. Toutefois, cette charge n'est pas systématiquement proportionnelle à l'efficacité de notre rapport au temps. On projette souvent l'instant prochain comme un moment où on aura le temps et du coup, on ne profite pas assez de l'immédiateté.

Le temps est le bien le plus précieux que l'on a. C'est une denrée rare au monde puisqu'il ne se récupère pas.


Si vous aviez le temps ou plus de temps, que feriez vous ?

Si durant la pause estivale, vous avez pris le temps, comment poursuivre les bienfaits de l'été au delà des trois semaines de congés payés estivaux ?

- Faites une liste de tâches : une liste des tâches que vous devrez effectuer à votre retour, comme ranger la maison, faire le ménage, trier le courrier, etc.
- Préparez vos affaires : anticipez le rangement de vos affaires de vacances. Triez et lavez votre linge, rangez vos valises et réorganisez votre espace.
- Prenez soin de vous : comme une alimentation équilibrée, de l'exercice physique et suffisamment de sommeil.
- Organisez vous au travail : identifiez les tâches prioritaires, prenez connaissance des e-mails et des projets en cours, et prévoyez du temps pour vous remettre à jour.

Connaissez vous la matrice d'Eisenhower ou la matrice de gestion des priorités ? Il s'agit de trier les tâches importantes non urgentes, celles importantes et urgentes, les non importantes et non urgentes et enfin les non importantes mais urgentes. Cet outil est très efficace et vous pourrez gagner en efficacité.

En tant que intervenante en qualité de vie au travail, j'accompagne les salariés vers une meilleure compréhension de leur gestion des temps professionnels et personnels, pour s'octroyer du temps de plaisir et de loisirs et éviter l'épuisement

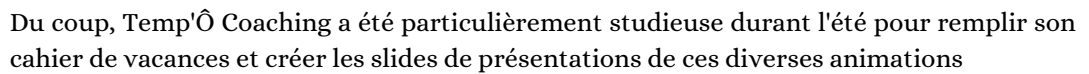
 Temp'ô coaching - coaching et écoute active / Saint-Macaire-en-Mauges / Facebook

 Temp'ô Coaching (@tempocoaching.magalideniaud)

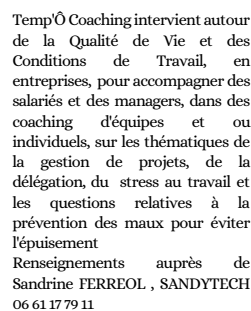
 Magali DENIAUD / LinkedIn

La seconde bougie a été soufflée le 16 juillet dernier. Que de graines semées, germées et fleuries depuis que j'ai souhaité découvrir l'entreprenariat. Je cueille un très joli bouquet de cette seconde saison passée. Je ne peux qu'imaginer un environnement ensoleillé pour cette troisième année qui s'annonce.

En tant que consultante en bien être émotionnel et QVCT, je suis sollicitée pour animer des conférences et formations sur les thématiques de l'identification des émotions, l'estime de soi, l'épuisement professionnel, le mal être au travail, la Communication Non Violente et les 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



Formation Action "Je vois la vie en OSE" en distanciel ou en présentiel pour un groupe de 6 à 8 personnes .  
Réflexion et accompagnement au changement dans les sphères personnelles et ou professionnelles.  
Reconnaissance des acquis d'expériences  
Renseignements auprès de Magali DENIAUD,  
Temp'Ô Coaching  
07 61 03 19 02

Accompagnement individuel  
autour de l'image de soi,  
l'estime et la confiance en soi  
complété par deux soirées co-  
animées par une socio-  
esthéticienne et une  
conseillère en image. Les deux  
temps collectifs se déroulent  
dans l'espace convivial et  
chaleureux d'un salon de  
coiffure.

Renseignements auprès de  
Magali DENIAUD,  
Temp'Ô Coaching  
07 61 03 09 02

Pause-échanges pour "être bien avec soi dans sa vie professionnelle". 6 ateliers en collectif, pour des personnes en épuisement professionnel, en arrêt de travail ou non. Renseignements auprès de Magali DENIAUD, Temp'Ô Coaching  
07 61 03 19 02