

# LA GAZETTE DE TEMP'Ô COACHING

LE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL

3È EDITION : JUIN 2023



## *Juin pétillant de couleurs et de saveurs sucrées*

Avec le mois de juin, l'installation progressive des guinguettes sur les bords de la Loire, la diversité de fêtes et sorties communales annoncent la fin d'une année scolaire bucolique et colorée.

Les soirées douces et lumineuses amorcent progressivement des pensées de vacances et de repos d'une année très soutenue. Malgré tout, pour la plupart des professionnels associatifs ou institutionnels, le mois de juin est synonyme de bilans d'activités, d'assemblées générales pour faire valoir le travail accompli, auprès des adhérents. Les étudiants attendent impatiemment le résultat de leurs examens et les familles se questionnent quant à leur avenir scolaire et professionnel. Où sera notre enfant l'an prochain ? Quelle orientation prendra-t'il ? Sera-t'il en capacité de prendre son autonomie ? Et nous parents, serons-nous prêts à le voir quitter le nid familial ? Ces interrogations et remises en questions sur le parcours de vie ont été rapportées à Temp'Ô Coaching au cours du mois de mai. A travers ma gazette mensuelle, je vous laisse découvrir mon activité du moment.

*Vous souhaitez suivre les aventures de Temp'Ô Coaching sur les réseaux sociaux ?*

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

 Temp'ô Coaching. (@tempocoaching.magalideniaud)

 Magali DENIAUD / LinkedIn

"J'ai 45 ans. Mes enfants partent progressivement de la maison...Qu'ai-je fait pour Moi durant ces dernières années ? J'ai toujours pensé à tout le monde et me suis oubliée ? Comment mon couple va résister au départ de notre dernier enfant ?" Ce sont les mots d'une maman que Temp'Ô Coaching a rencontré durant le mois de mai.

Avec le départ des enfants, en tant que parent, on recherche un fil conducteur à sa propre histoire. On se prépare doucement à une modification de la trajectoire du cycle de vie. Que veux-je pour moi, lorsque je me trouve à l'intersection de mes choix de vie ?

Ces situations sont souvent génératrices de stress et de problèmes physiques. En tant que praticienne en coaching émotionnel, je peux proposer mon expertise. J'accompagne autrui à identifier les phases du changement, pour pouvoir les accepter avant la mise en place de nouveaux objectifs à plus ou moins long terme. Le processus émotionnel sert à décider du choix à prendre, le principal étant d'être en phase avec soi pour être heureux.

Selon les périodes de la vie, la personne va vers ce qui lui fait plaisir ou ce qui va la sécuriser.

En étant attentif à ses choix et en analysant les enjeux, les risques, l'individu sera en capacité de prendre la bonne décision "j'y vais ou je n'y vais pas ?" Le non choix est également un choix. En tant que thérapeute, je permets à la personne d'assumer le renoncement. Dans les étapes du changement, il faut savoir accepter les frustrations.

Au cours du mois de mai, j'ai ainsi pu accompagner jeunes et adultes vers l'expression de leurs besoins et ressentis. Tout en valorisant les forces et les atouts, chacun a pu prendre les décisions qui lui étaient acceptables à l'instant présent de sa vie. Chaque rencontre se réalise dans un espace choisi par le client, en marchant ou en se posant dans un espace public ou au domicile. Deux bilans d'accompagnements sont disponibles à l'écoute sur Instagram et Facebook. Je vous propose d'aller découvrir



En mai, Temp'Ô Coaching a participé à des séminaires, réunions et programmes de formations en ligne ou en présentiel.

- CPTS SèvreMoine : Après avoir participé aux réunions mensuelles d'informations, depuis janvier 2023, pour la création d'une CPTS à SèvreMoine, je m'engage dans le Comité de pilotage élargi pour la création de l'association (1ère réunion le 2 mai).
- Ateliers du CReHPsy Pays de la Loire : formation sur la santé mentale et l'emploi (9 mai)
- Salon Préventica pour des conférences en distanciel autour de la Qualité de Vie au travail et la prévention des RPS
- Webinaires réguliers sur la santé mentale en entreprise, le coaching de santé et le burn out ...

Temp'Ô Coaching a maintenu ou accentué des partenariats locaux pour la réflexion de projets de santé et de bien être sur le territoire. Des actions s'organiseront au cours du dernier semestre 2023.

Enfin, j'ai été contactée par un organisme de formations parisien AXIS MUNDI, pour intervenir dans des entreprises du Maine-et-Loire autour de la prévention des RPS

## Du 19 au 23 juin, la semaine Qualité de Vie et des Conditions de Travail



Temp'Ô Coaching est partenaire de la semaine sur la Qualité de Vie et des Conditions de Travail. En tant que Collectivité, Responsable associatif ou d'entreprise, si vous souhaitez organiser un temps d'échange sur l'une des thématiques ci-dessous, merci de contacter Magali (07 61 03 19 02) pour préparer ensemble cette semaine sur la QVCT

- Evolution et égalité professionnelle (évolution des responsabilités, égalité hommes/femmes, promotion de la diversité et inclusion)
- Contenu du travail (confiance et pouvoir d'agir, objectifs identifiés et clairs, charge de travail raisonnable)
- Pratiques managériales (sens au travail, reconnaissance, proximité du management)
- Organisation du travail (autonomie dans l'organisation, anticipation et accompagnement au changement)
- Conditions de travail (prévention sur la santé, équilibre vie professionnelle et personnelle, prévention des RPS)
- Relations sociales (temps collectifs participatifs, partage d'informations, dialogue social...)

## Et toujours l'offre de service auprès des particuliers, des collectivités, des entreprises, associations et CPTS ...



Temp'Ô Coaching intervient autour de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail, en entreprises, pour accompagner des salariés et des managers, dans des coaching d'équipes et ou individuels, sur les thématiques de la gestion de projets, de la délégation, du stress au travail et les questions relatives à la prévention des maux pour éviter l'épuisement

Renseignements auprès de Sandrine FERREOL, SANDYTECH 06 61 17 79 11



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 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 19 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. Programme financé par l'Agence Régionale pour la Santé. Renseignements auprès de Magali DENIAUD, Temp'Ô Coaching 07 61 03 19 02

Magali DENIAUD, Thérapeute-Coach, spécialisée en santé mentale et bien être émotionnel

Temp'Ô Coaching  
coaching.tempo@gmail.com



07 61 03 19 02