

# LA GAZETTE DE TEMP'Ô COACHING

LE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL

14È EDITION : JUIN 2024



## Juin mois le plus long !

En cette fin de printemps, de météo pluvieuse et incertaine, il semble hypothétique de se projeter se prélasser sur le sable chaud et profiter des congés estivaux qui devraient arriver à grands pas !

Les conditions climatiques depuis les mois d'hiver engendrent une fatigabilité, une perte d'énergie avec des répercussions sur la santé mentale de chacun d'entre nous.


Nous sommes désireux de lumière, de douceur, de temps festifs et d'envie de sorties.

Ce 6è mois de l'année devrait normalement amorcer l'arrivée d'un temps estival, pour s'engager progressivement vers la venue de nos congés d'été.

En ce 6è mois de l'année, c'est aussi l'heure des bilans et des assemblées générales associatives qui se profilent. Chacun d'entre nous souhaitant répertorier, classer le premier semestre pour pouvoir quitter son poste de travail serein. Quant aux scolaires et étudiants, ce mois le plus long de l'année, peut paraître aussi le plus court, du fait des révisions et des examens à préparer.

Je souhaite à tous, une belle fin d'année scolaire et la réussite dans vos projets. Pour certains d'entre vous, dans trente jours, les vacances arrivent....courage à tous ! Profitez pleinement du soleil, de la lumière pour ressourcer vos batteries énergétiques.

*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

Je profite de cette gazette de juin pour clore un chapitre de 14 mois passés avec vous, en tant qu'éditorialiste.

J'ai été ravie de pouvoir vous communiquer mensuellement l'activité de Temp'Ô Coaching. Je souhaitais cette gazette attractive. J'ai eu plaisir à vous la présenter en début de chaque mois.

Mon activité se développe et j'en suis fière.

Des contacts et des engagements contribuent à l'initiation de nouveaux contrats de partenariat, tant dans l'accompagnement individuel des jeunes et des adultes, que pour des actions ponctuelles ou à plus long terme. De ce fait, mon agenda et ma disponibilité ne me permettent plus d'octroyer mensuellement ce temps d'écriture.

Toute belle aventure n'est qu'un tremplin vers d'autres initiatives. Je clos cette gazette avec joie et motivation pour la suite de mon exercice.

Je vous informerai de mes aventures par des courriels ou lors de nos rencontres, si vous le souhaitez. Je reste connectée sur les réseaux sociaux et ne manquerai pas de vous informer de l'évolution de mon entreprise.

A tous, merci d'avoir lu et m'avoir encouragé dans la poursuite de mes actualités.

A très vite vous retrouver.

D'ici là, je vous souhaite un agréable été, doux, lumineux et joyeux. Prenez soin de vous !

## *Que s'est-il passé pour Temp'Ô Coaching en mai ?*

### **Accompagnement personnalisé de particuliers jeunes et adultes**

En mai, j'ai finalisé deux contrats avec une jeune de 14 ans et un adulte. Le fil rouge de l'accompagnement avec la jeune était l'accueil et la compréhension de ses émotions exacerbées. Il en a vite découlé la compréhension d'une hypersensibilité et la mise en œuvre d'actions, au quotidien dans l'établissement scolaire ou au domicile. Pour l'adulte, il s'agissait de travailler la confiance en lui, pour une reprise en main de son projet de vie.

Je démarre un nouvel accompagnement de 6 séances avec un autre adulte.

Rechercher un sens à sa vie, se faire confiance

- Ecoute du mal de soi, pour retrouver un équilibre, un bien être mental et psychologique.

Thématiques travaillées :

- Accueil des émotions
- Estime et confiance en soi
- Gestion du stress,
- Gestion du temps
- Communication CNV
- Prévenir les risques psychosociaux
- Prévenir et agir contre le mal être professionnel
- Accompagnement au changement

### **CPTS Sèvremoine**

Participation aux groupes de travail pour l'écriture du projet de santé

Engagement dans les collectifs "accompagnement des professionnels de santé", "prévention", "parcours de soins" : 3 réunions de travail en mai

### **Assemblée générale Forma Clé**

En 2023, Temp'Ô Coaching a été sollicitée pour animer deux ateliers sur la confiance en soi. Il me paraissait légitime d'accepter l'invitation et être présente lors de cette assemblée générale

### **Réseautage et partenariat**

- Un temps de travail a été consacré avec une consultante en parentalité sur Sèvremoine pour imaginer un partenariat sur un projet commun. Nous allons poursuivre notre réflexion pour mener à bien une action prochaine à destination des parents et des enfants du territoire
- Dans le cadre du programme "sportez-vous bien" sur Sèvremoine, un temps de travail avec l'infirmière en pratiques avancées IPA et le coach sportif en charge du programme, va permettre la concrétisation de temps d'animation au sein du collectif

---

## *Et ...que va t-il se passer en juin et courant l'été ?*

### **Animation d'un atelier au centre social Evre et Mauges :**

Le pouvoir des "Emauxions" à destination de retraités du territoire de Beaupréau en Mauges

### **Formation PSSM module jeunes :** Formation initiée par PSSM France

Module de deux journées pour devenir Secouriste en Santé Mentale.

à Cités Caritas France de nous avoir accueilli au château de la Gautrèche à la Jubaudière

### **CPTS Sèvremoine:**

Poursuite des groupes de travail pour l'écriture du projet de santé

Engagement dans les collectifs "accompagnement des professionnels de santé", "prévention", "parcours de soins"

Poursuite des **accompagnements individuels** en cours et disponible pour tout nouveau contrat

**Vous souhaitez que l'on se rencontre et que l'on échange ?**

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