

# LA GAZETTE DE TEMP'Ô COACHING

LE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL

4<sup>E</sup> EDITION : JUILLET-AOÛT 2023



## Vive l'été !


"...O soleils de juillet ! ô lumière ! ô splendeurs !  
Radieux firmament ! sereines profondeurs !  
Mois puissants qui versez tant de sèves brûlantes  
Dans les veines de l'homme et les veines des plantes,  
Mois créateurs ! beaux mois ! je vous aime et bénis...".  
**Les Soleils de Juillet- Auguste Lacaussade**

L'école est finie, les grandes vacances approchent pour chacun d'entre nous. Profitons de ce temps de pause pour nous poser et jouir d'oisiveté, sans scrupule ni culpabilité. Prenons le temps de la détente pour profiter pleinement d'un été bien mérité.

🎂 Durant la trêve estivale, Temp'Ô Coaching va fêter sa seconde bougie. Bien que le chemin soit parsemé d'embûches, avec des émotions pouvant passer du rire aux larmes, je suis très fière d'avoir osé me lancer dans l'entrepreneuriat. Merci aux particuliers et professionnels qui me font confiance pour me permettre de poursuivre mon engagement dans le paysage local des Mauges.

A tout le monde, je vous souhaite un agréable été.

*En attendant la lecture de la 5<sup>e</sup> gazette, en septembre, si vous souhaitez suivre les aventures de Temp'Ô Coaching, vous pouvez me retrouver sur les réseaux sociaux*

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

 Temp'ô Coaching (@tempocoaching.magalideniaud)

 Magali DENIAUD / LinkedIn

La semaine sur la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) s'est achevée le 23 juin. Comment les entreprises vont-elles pérenniser les actions engagées durant les 51 prochaines semaines ? Henri Salvador chantait "le travail c'est la santé". Effectivement, le bien-être au travail n'est pas qu'une option, mais une culture à engager au quotidien pour prévenir les Risques Psycho-Sociaux (RPS) au sein des organisations.

Croire en soi dans le monde de l'entreprise, pour redonner du sens à la mission, reconnaître et valoriser autrui dans sa fonction et ses compétences est-elle une utopie ?

Les personnes en quête de sens et à faible estime de soi sont dépendantes du jugement d'autrui. Elles ne se connaissent pas suffisamment et ne se respectent pas à la hauteur de leurs besoins. Leur opinion passe par l'auto-jugement, la dévalorisation et le regard de l'autre. Progressivement, elles peuvent mettre en danger leur santé physique et mentale en s'engageant vers un syndrome d'épuisement professionnel lié à une perte de motivation ou de sens (brown out) si l'action n'est plus en cohérence éthiquement avec leur valeur travail.

La définition du sens au travail est très personnelle. Si on se place du côté du ressenti, certains vont se sentir bien dans un environnement formel, cadré, quand d'autres vont se sentir plus heureux dans un univers déstructuré, très créatif. Le moteur est donc l'appétence et le ressenti. De quoi ai-je besoin pour me sentir heureux et fidèle à mes valeurs ? Le philosophe Hegel disait " l'importance pour un être humain est de voir son impact sur le monde pour pouvoir transformer ce monde. Parce que transformer le monde permet de prendre conscience de soi". Quelle est la part de risque à oser transformer le monde si tel est notre désir ?

En tant qu'intervenante et consultante en entreprise, j'accompagne les équipes à réfléchir au sens au travail. Collectivement, nous définissons la trajectoire individuelle et collective et je les aide à construire des modalités organisationnelles conformes aux besoins des structures. In fine, ne voulons nous pas fidéliser les collaborateurs pour éviter de les voir partir, parce qu'ils sont mal dans leur poste ?



Durant la semaine sur la QVCT, Temp'Ô Coaching a réalisé des vidéos sur les réseaux sociaux autour des thématiques du sens et du mal être au travail. Vous pouvez les retrouver sur LinkedIn ou Instagram.

En tant qu'intervenante en qualité de vie en entreprises, j'ai profité de cette semaine QVCT pour contacter des entreprises et rencontrer une association. Nous avons convenu d'une action autour des compétences psychosociales en prévenant le stress au travail.

En complémentarité d'accompagnements auprès de particuliers autour de la confiance en soi, en ce mois de juin, Temp'Ô Coaching a participé à des rencontres partenariales sur Mauges Communauté, pour développer des actions de territoires et envisager des projets au cours du second semestre 2023.

En qualité de consultante en bien être émotionnel, j'animerai une demi-journée sur l'identification des émotions et l'estime de soi, fin septembre. D'autres projets d'actions sont en cours de préparation sur la notion d'épuisement professionnel et de la restauration de la confiance en soi, en lien notamment avec un centre de soins infirmiers.

Si vous aussi, vous souhaitez faire appel à Temp'Ô Coaching pour une réflexion de projets santé autour du mal être des adolescents ou des adultes, autour des compétences psychosociales au sein de vos structures ou orienter des patients vers un accompagnement au changement ou à l'identification des émotions, Magali sera ravie de pouvoir vous accompagner vers la concrétisation de votre action

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



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

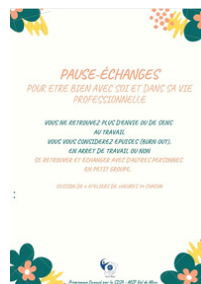
Renseignements auprès de Sandrine FERREOL, SANDYTECH 06 61 17 79 11



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. Renseignements auprès de Magali DENIAUD, Temp'Ô Coaching 07 61 03 19 02