

MARINE BARD & CAROLINE CORVASCE

présentent les défis professionnels,

FLUIDIFIER LA DYNAMIQUE VIE PRO / VIE PERSO

Cette semaine : j'améliore mes relations au travail
pour prendre soin de moi

Etes-vous
prêts...

A

RELEVER

Le
Défi ?



Être et Devenir



Centre de Formation



MARINE BARD

Sophrologue Diplômée,
Coach certifiée.

Master en Management
Responsable des
Organisations et Gestion
des Compétences.

07.61.58.91.57
marine.bard@gmail.com
www.etre-et-devenir.fr



CAROLINE CORVASCE

Consultante Formatrice en
Ressources Humaines et
Management depuis
15 ans.

Docteure en Sciences de
Gestion.

06.43.44.74.01
caroline.corvasce@jr3c.org
www.jr3c.org

EN 2018 LA FORMATION PROFESSIONNELLE INNOVE AVEC LES SOPHRO-FORMATIONS RH

Le concept de **Sophro-Formations RH** permet d'aborder les formations en Ressources Humaines et en Management d'une manière différente.

Dans nos **Sophro-Formations RH**, nous transmettons **des techniques RH pour performer, et des techniques sophrologiques pour ne pas s'épuiser.**

Fruits de la rencontre entre Marine Bard, Coach et Sophrologue certifiée et Caroline Corvasce, Formatrice depuis 15 ans et Docteure en science de gestion, ces DEFIS, tournés vers l'ENTREPRISE sont INEDITS.

A travers les défis :

« **FLUIDIFIER LA DYNAMIQUE VIE PRO / VIE PERSO** », nous vous offrons tout au long de l'année les astuces que nous délivrons dans nos formations ou qui sont utilisées quotidiennement par nos stagiaires.

Notre credo

La gestion des autres commence par la connaissance de soi

Nous vous souhaitons de beaux défis !

COMMENT PROFITER DE CES DEFIS ?

- CES DEFIS S'ADRESSENT A TOUS !

Ces défis **s'adressent à tout le monde** ! Quelque soit votre métier, quelque soit votre statut, vous avez une vie professionnelle et une vie personnelle. Trouver l'équilibre est un leurre. Améliorer la dynamique entre les deux est en revanche indispensable. C'est en tout cas ce que nous pensons. Vous pouvez diffuser ce pdf à vos collaborateurs, vos amis, une personne chère...

- 5 JOURS DE DEFIS TOUTES LES 3 SEMAINES

L'idée de ces défis, est de vous donner des astuces pour que la fatigue n'empiète pas sur vos performances ou votre moral. Nous passons beaucoup de temps sur notre lieu de travail. Nous pensons qu'**il est possible de performer sans s'épuiser, que l'on peut avoir une conscience professionnelle sans y laisser sa santé.**

Aussi, différents thèmes vous seront proposés tels que «**Je prends soin de moi sur mon lieu de travail**», «**Améliorer ses relations au travail**», «**Transition douce travail/maison**» ou bien encore «**Je m'organise pour prendre soin de moi**». Un nouveau thème toutes les 3 semaines !

- DOIS-JE FAIRE LES DEFIS DANS L'ORDRE ?

Nous avons établi une certaine progression dans nos défis. Mais libre à vous de les faire dans l'ordre que vous souhaitez. Nous vous conseillons de tous les faire une fois, faites comme vous le ressentez !

- DOIS-JE FAIRE LES DEFIS PENDANT 3 SEMAINES ?

Pas nécessairement. A chacun son rythme. Effectivement, si vous le souhaitez, vous pouvez imprimer plusieurs fois ce pdf pour réaliser ce challenge sur plusieurs semaines. Faites comme cela vous fait plaisir !

- A QUOI SERVENT LES BILANS ?

Tous les jours, nous vous proposons d'écrire quelques lignes suite au défi du jour. Outre le fait d'ancrer vos sensations, l'écriture vous pousse à prendre un temps pour vous, même s'il ne dure que 3 minutes !

En fin de semaine, nous vous suggérons d'écrire un bilan global, C'est parti !

DÉFI DU JOUR 1

“ Je souris à chaque collègue que je croise

Le rire et le sourire ont une fonction anti-stress. Lorsque l'on sourit ou que l'on rit, le cerveau libère les hormones du bonheur à savoir de la dopamine, de la sérotonine et de l'endorphine. Cela fait baisser le taux de cortisol, hormone du stress. L'inconscient ne fait pas la différence entre un vrai sourire et un sourire forcé. Donc, même s'il n'est pas franc, souriez à vos collègues, c'est bon pour vous et ça leur fera plaisir aussi ! Vous pouvez également sourire seul, à votre bureau, au volant de la voiture, avec ou sans crayon entre les dents !

MON BILAN JOURNALIER
Ce que j'ai découvert

DÉFI DU JOUR 2

“ J’offre un café à un collègue que je ne connais pas beaucoup pour discuter

On trouve souvent, à l’origine des conflits, un manque de connaissances concernant nos collègues. On se croise, on échange un bref «salut, ça va ?» dont parfois on n’écoute pas vraiment la réponse et on se plonge dans notre quotidien. Et en cas de conflit, on reproche des choses sans vraiment connaître la personne ou ses méthodes de travail. Aujourd’hui, osez discuter, même 5 minutes, avec un collègue que vous fréquentez peu. Il ya fort à parier que vous ferez une belle découverte !

MON BILAN JOURNALIER

Ce que j’ai découvert

DÉFI DU JOUR 3

“ J’amène des choses à partager

Au cours de notre journée, il y a peu d’espaces de parole. Organiser un moment de convivialité, même bref, favorise l’échange et permet souvent de régler des situations délicates. Amener des croissants le matin, faire goûter un gâteau particulier ou une spécialité de nos dernières vacances, proposer un café à plusieurs pendant la pause déjeuner sont autant de moments qui allègent le quotidien. Si votre lieu le permet, vous pouvez, pour les plus timides, le laisser dans un endroit de passage (de partage !).

MON BILAN JOURNALIER

Ce que j’ai découvert

DÉFI DU JOUR 4

“

Je raconte une blague !

L'humour est un formidable vecteur pour faire passer des messages à condition qu'il reste respectueux des personnes environnantes.

Alors, n'hésitez plus ! Racontez ou faites une blague, faites un jeu de mots, montrez une vidéo sympa que vous avez vue. Grâce aux neurones miroirs, il est difficile de ne pas rire lorsque l'on voit des personnes rigoler !

Le rire, comme on l'a dit au défi 1, est un anti-stress phénoménal. Rire en groupe démultiplie ses effets.

MON BILAN JOURNALIER

Ce que j'ai découvert

DÉFIS DU JOUR 5

“

Je me masse les oreilles à mon arrivée

Se masser les oreilles prépare à l'écoute et stimule l'attention aux autres.

- frottez-vous les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes
 - placez-les sur les oreilles pour sentir la chaleur
 - massez vos oreilles (lobe, tour des oreilles, intérieur)
 - placez vos index (sans trop les enfoncer) dans chaque trou puis retirez-les en même temps pour avoir l'impression de déboucher vos oreilles
 - Fermez les yeux quelques instants et savourez cette sensation.
-

MON BILAN JOURNALIER

Ce que j'ai découvert

BILAN DE LA SEMAINE

Ce que j'ai découvert



Être et Devenir



JR3C
Centre de Formation

CONTACTS

MARINE BARD

07.61.58.91.57
marine.bard@gmail.com
www.etre-et-devenir.fr

CAROLINE CORVASCE

06.43.44.74.01
caroline.corvasce@jr3c.org
www.jr3c.org