

MARINE BARD & CAROLINE CORVASCE

Présentent

...

FLUIDIFIER LA DYNAMIQUE VIE PRO / VIE PERSO

Cette semaine : je prends soin de moi au travail

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-de-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 fais des pauses, même si je ne fume pas !

Nous enchainons souvent les tâches, sans prendre le temps de nous poser. Nous pensons, à tort, que ne pas s'interrompre est un gain de temps. Or, notre capacité d'attention n'excède pas 25 minutes d'affilé !

Aujourd'hui, faites de vraies pauses : en buvant un verre d'eau, en marchant, en ouvrant en grand une fenêtre. Asseyez-vous si votre travail est physique et bougez si votre travail est statique.

MON BILAN JOURNALIER
Ce que j'ai découvert

DÉFI DU JOUR 2



Je me rapproche de la nature

Depuis quand n'avez-vous pas rencontré un arbre ? La nature est une formidable source d'énergie. Si vous le pouvez, à midi, allez manger dans un parc ou un endroit avec des plantes.

Si vous ne disposez pas d'un tel lieu, vous pouvez acheter une mini plante pour la poser sur votre espace de travail.

Sinon, comme l'inconscient ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire, faites une balade grâce à votre imagination !

MON BILAN JOURNALIER

Ce que j'ai découvert

DÉFI DU JOUR 3



Je pense à boire régulièrement

Vous connaissez très bien ce conseil, mais...le suivez-vous ? Avoir une bouteille d'eau à côté de soi est un excellent moyen pour suivre sa consommation d'eau.

Saviez-vous qu'un mal de tête, ou juste le fait d'avoir la tête lourde, peut-être le fait de la déshydratation ? Inutile d'attendre de quelconques performances dans ces circonstances. Alors aujourd'hui, promis, je bois régulièrement.

MON BILAN JOURNALIER

Ce que j'ai découvert

DÉFI DU JOUR 4

“ J'éteins ma messagerie pendant un temps

Les notifications de messagerie ou des réseaux sociaux perturbent votre cerveau. Ce dernier ne sait pas faire deux choses à la fois. Alors, lorsque vous travaillez tout en laissant ces applications ouvertes, votre cerveau partage son attention.

Conséquence ? Les tests en neurosciences ont montré que vous perdez alors l'équivalent de 4 points de QI.

Pour performer, débranchez !

MON BILAN JOURNALIER

Ce que j'ai découvert

DÉFIS DU JOUR 5

“ Je m'autorise à enlever mes chaussures !

C'est peut-être le défi qui vous fera le plus sortir de votre zone de confort. Et pourtant, s'autoriser à se mettre à l'aise sur son espace de travail vous donnera le coup de boost nécessaire pour continuer votre travail.

Vous pouvez le faire à votre bureau, ou entre midi et deux pendant votre pause déjeuner. Les plus timides le tenteront à l'abri des regards ! Profitez-en pour poser les pieds à plat sur le sol et sentir l'ancrage. Essayez, vous nous direz !

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-de-devenir.fr

CAROLINE CORVASCE

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