

# MARINE BARD & CAROLINE CORVASCE

présentent les défis professionnels,

## FLUIDIFIER LA DYNAMIQUE VIE PRO / VIE PERSO

Cette semaine : transition douce travail / maison

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 prends 5 minutes dans ma voiture pour respirer

Cinq minutes c'est court. Et pourtant, il nous est parfois difficile de les prendre lorsque nous devons nous occuper de nous. Au lieu d'enchaîner, prenez ces 5 minutes. Mettez une alarme sur votre téléphone puis coupez-le. Concentrez-vous sur votre respiration sans jugement, sans essayer de la modifier. Est-elle rapide ou lente ? Thoracique ou abdominale ? Avez-vous remarqué ce temps de pause entre chaque inspiration/expiration ? N'est-elle pas naturellement en train de se ralentir ? Quand ça sonne prenez, 3 grandes inspirations profondes. Vous êtes zen !

MON BILAN JOURNALIER  
Ce que j'ai découvert

## DÉFI DU JOUR 2

---



Je bois une infusion au calme

Vous venez de rentrer et de déposer vos affaires. Avant de continuer, buvez un verre d'eau, une infusion ou autre boisson non excitante.

Asseyez-vous et appréciez ce moment. Si vous avez des enfants, faites les participer. C'est l'occasion de raconter sa journée et pour eux aussi de passer doucement de l'école à la maison. 15 minutes qui vous feront gagner du temps et de l'énergie pour la fin de la journée. Détendez-vous, vous êtes chez vous !

---

MON BILAN JOURNALIER

Ce que j'ai découvert

## DÉFI DU JOUR 3

---



Je mets de la musique au lieu de la télé

Il peut être stressant pour certains de rentrer dans une maison vide. Le silence nous ramène à nos pensées. Mettez de la musique. Les ondes émises par cette dernière sont plus propices à la détente que le blabla de la télé.

Qu'elle soit douce ou énergique, peu importe. Faites en fonction de votre humeur. Le fait de se concentrer sur les paroles ou les notes détournera l'attention de vos pensées professionnelles. Vous entrez avec bonheur chez vous !

---

MON BILAN JOURNALIER

Ce que j'ai découvert

## DÉFI DU JOUR 4

---

“

Je m'autorise à me coucher plus tôt

Certains soirs, on est tellement habitué à nos routines, que faire différemment ne nous viendrait pas à l'idée. Lorsque nous avons eu une grosse journée, il peut-être judicieux de s'autoriser à se coucher plus tôt (même si finalement on ne le fait pas). Le fait de se donner cette permission fait retomber la pression. L'inconscient a une échappatoire, il se dit qu'il n'est pas obligé de passer sa soirée en apnée jusqu'au bout et de lutter. Sachez que personne ne vous donnera une médaille parce que vous vous êtes épuisé. Au dodo !

---

MON BILAN JOURNALIER

Ce que j'ai découvert

## DÉFIS DU JOUR 5

---

“

Je teste le pompage des épaules

Pour relâcher les tensions et décharger ce que vous portez pour vous, pour les autres pour tout ce qui a été accumulé.

- 1) Inspirez, retenez votre respiration, levez les épaules jusqu'aux oreilles, redescendez-les plus ou moins rapidement plusieurs fois ensuite.
  - 2) Sur l'expiration, relâchez vos épaules et les bras le long du corps. Comment vous sentez-vous ?
- 

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