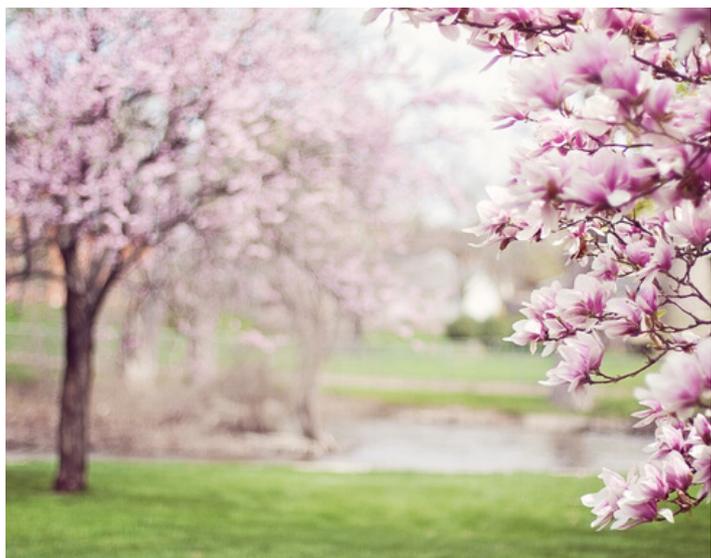


LA GAZETTE DE TEMP'Ô COACHING

LE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL

1ERE EDITION : AVRIL 2023 (CE N'EST PAS UN 🐟)



Bonjour Printemps

Ces derniers mois, nous nous sommes repliés sur nous même, à recharger nos batteries et reconsidérer nos forces intérieures. Nous avons pu profiter de ces longues soirées au coin de notre cheminée intérieure pour faire du rangement dans nos priorités afin d'éviter une (sur)charge mentale. Qui n'a pas médité, sous son plaid, sur ce qui est important pour soi ? Qui n'a pas rêvé à de nouvelles directions à prendre, à de nouveaux projets ? En cette sortie d'hiver chacun émet des envies, énonce des besoins et fait valoir de nouveaux projets. Nous rentrons dans une phase de transition et de changement. Le printemps fait cultiver les graines d'émergence semées durant la saison précédente. Comme pour beaucoup d'entre nous, j'aime la saison qui arrive. Je me sens optimiste, pleine d'envie, de dynamisme et motivée à pérenniser ce qui m'anime au quotidien dans ma mission d'accompagnement de jeunes et d'adultes, autour de la santé mentale, de la confiance en soi et de l'estime de soi.

En ce début de printemps, je tiens à vous présenter ma première newsletter : un outil de communication qui nous permettra de rester en lien et vous partager mensuellement l'activité de Temp'Ô Coaching. Si vous souhaitez vous en désinscrire, merci de me l'indiquer par retour de ce premier envoi courriel (coaching.tempo@gmail.com) ou me contacter au 07 61 03 19 02

Qui suis-je ? Pour les personnes qui me découvrent à travers cette première newsletter, permettez moi de me présenter succinctement.

Je suis Professionnelle de l'écoute active, thérapeute-Coach, certifiée, spécialisée en santé mentale et bien être émotionnel.

J'accompagne individuellement et collectivement les jeunes et les adultes, en quête de sens dans leur activité scolaire, professionnelle et leur vie personnelle, depuis quasiment 30 ans. Je les aide à libérer les maux, les incertitudes et les peurs par les mots. Ma technique libératrice n'est pas thérapeutique : je ne suis pas psychologue. Je n'ai pas vocation à comprendre le pourquoi la personne en est à ce questionnement mais comment l'aider à trouver les clés pour se sentir mieux.

J'interviens autour des notions de burn out, qu'il soit professionnel, familial ou parental.

Je travaille "hors les murs" : je rencontre mon client dans un espace choisi par lui où il se sent disponible et serein pour travailler sur ses émotions, ses ressentis et réfléchir à son processus de changement. J'interviens aussi en visio si tel est le choix de la personne.

Après une première vie professionnelle en tant que professeure en lycée professionnel puis travailleuse sociale dans deux institutions de Sécurité Sociale, j'ai créé Temp'Ô Coaching depuis 18 mois. Pour me faire connaître et faire valoir ma nouvelle fonction de thérapeute-coach, j'ai pu rencontrer de nombreux professionnels dans les domaines du médical et du paramédical.

J'ai de la gratitude pour l'un des médecins de la maison de santé de Saint Germain sur Moine, à SèvreMoine qui a légitimé ma petite entreprise dès la première heure. Il a cru en moi et je l'en remercie. Merci aussi à la psychologue et le comité de gérance de cette MSP qui m'ont permis de co-animer deux sessions de formation action au sein de leur structure médicale, pour des patients en épuisement professionnel, en arrêt de travail. 12 personnes ont ainsi pu participer aux ateliers pour réapprendre à se faire confiance, restaurer leur image d'elles mêmes et envisager sereinement le retour progressif vers le chemin de l'emploi. Une troisième session est en attente de démarrage, lorsque le groupe sera au complet.

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](#)

Quels sont les avantages à faire appel à Temp'Ô Coaching, dans le paysage médical et para médical ?

Je requiers d'expériences dans l'accompagnement individuel, dans l'ingénierie de projets, dans l'animation de réseaux professionnels dont un sur la prévention de la crise suicidaire. J'ai suivi des formations qualifiantes et diplômantes en cours d'emploi.

Tout ceci me prévaut une garantie d'accompagnement bienveillant, sans jugement pour le mieux être de la personne. Celle-ci trouve les clés, se sent écoutée et libérée de ses émotions dans un temps convenu entre elle et moi (moyenne de 6 séances de travail)

- Accompagnement vers un plan d'actions à court ou moyen terme
- Reprise de l'activité professionnelle en six séances d'accompagnement collectif
- Diminution des coûts à la collectivité

Que s'est-il passé pour Temp'Ô Coaching en ce mois de mars ?

J'ai été conviée par le CLIC des Mauges pour animer un groupe de parole d'aidants familiaux. Ce temps a permis aux personnes présentes de prendre du temps pour elles, dans un contexte bienveillant et convivial. Elles ont pu échanger sur leur quotidien, exprimer leurs besoins d'écoute, de soutien, de répit pour éviter un burn out émotionnel.

LES JEUDIS DU BIEN-ÊTRE
Mauges

J'accompagne mon proche en m'accordant une pause

Des ateliers à l'initiative de Magali Deniaud, psychologue, du 14h à 16h, tous les jeudis, au CLIC des Mauges, 2 Chemin de la Chapelle, Cholet (49100).

LES JEUDIS DU BIEN-ÊTRE

Le jeudi 2 mars à 10h
Echanger, explorer et partager son quotidien d'aidant
Temps d'échanges et transmission de conseils pour mieux appréhender son rôle d'aidant.
Pour Magali Deniaud, Sings Coaching, coach en développement personnel.

Le jeudi 9 mars à 14h
Relaxation - être à l'écoute de soi
Prendre un temps pour soi, un temps de détente, de relaxation de corps et de l'esprit, pour respirer et réduire les tensions.
Pour Catherine Saurin, Saurin Sophie sophologie.

Le jeudi 16 mars à 14h
Atelier de peinture : entre art et soin
Exprimer ses pensées et émotions à travers la peinture.
Pour Marie-Philippe Chouard, médiation artistique.

Des ateliers gratuits et accessibles aux proches aidants, sur inscription, pour un ou plusieurs ateliers.

J'accompagne des adultes et des jeunes pour travailler le changement de posture, faire des choix de vie personnels et ou professionnels, permettre une libération de parole dans des conflits de couple parental et ou conjugal.

Dans le cadre de mon offre de service sur la thématique de l'estime de soi et la confiance en soi, un accompagnement individuel est complété par deux soirées co animées par une socio-esthéticienne et une conseillère en image. 6 personnes suivies par Temp'Ô Coaching ont pu profiter de cette complétude professionnelle pour sublimer l'image d'elles mêmes et restaurer leur confiance en elles les 3 et 31 mars. Ces deux temps collectifs se sont déroulés dans l'espace convivial et chaleureux d'un salon de coiffure

L'Amour de soi dans l'objectif

Être bien avec soi... Pour être bien avec les autres
S'aimer, s'estimer, avoir confiance en soi...

Je suis une femme, je me questionne sur mon image et celle que je renvoie aux autres. Je souhaite apprendre des techniques et échanger avec des femmes qui savent restaurer leur estime et confiance en elles.

Je rejoins Aurélie (Coiffeuse et Coiffeuse en image), Chloé (Socio-esthéticienne) et Magali (Professionnelle de Soins actifs, Coach en santé mentale), dans un espace convivial.

Comment restaurer son estime et sa confiance en soi ?

La morphopsychologie, une réponse adaptée à l'amour de soi

Temp'Ô Coaching
07 67 03 78 02

Un article de presse, paru le 7 mars 2023 dans le Courrier de l'Ouest, m'a permis de me faire connaître auprès du grand public. Il en a découlé des contacts pour des prises de rendez-vous individuels

SAINT-MACAIRE-EN-MUGES
« Je libère les maux par les mots »

Magali Deniaud est professionnelle de santé. Elle intervient dans le domaine du coaching mental auprès d'un public en quête de sens.

PROFESSEUR
D'accompagnement de la santé mentale et du bien-être émotionnel, Magali Deniaud accompagne individuellement et collectivement le public en quête de sens dans sa vie sociale, professionnelle et personnelle. Elle intervient sur le bien-être, l'organisation du travail et les relations interpersonnelles.

Qu'est-ce que votre parcours professionnel ?
Magali Deniaud : « J'ai pu être, j'ai dû être comme professeur en lycée professionnel avant de travailler dans le secteur social. J'ai travaillé avec des publics fragilisés par leur santé physique ou mentale, certains en préfil leur emploi ou leur projet personnel. J'étais en management, en ingénierie de projets, je suis aussi certifiée en coaching professionnel, en prévention du mal-être de la personne. Ces dernières années ont été consacrées à l'accompagnement de projets et de changements de vie d'adultes... »

Qu'est-ce que Temp'Ô Coaching ?
« Les crises successives ont un impact sur le moral et la santé mentale. L'objectif est de faire en sorte que la personne retrouve un équilibre pour son bien-être mental et psychologique. Je libère les maux par les mots, tout en accueillant les émotions... »

Qu'est-ce que l'accompagnement ?
« Temp'Ô Coaching intervient sur le bien-être émotionnel. Je propose des ateliers de soutien individuel et collectif, des ateliers et conférences sur l'estime de soi, le bien-être du projet, la santé psychique des aidants familiaux, des formations actives et interactives pour travailler sur la qualité de vie et des conditions de travail, en lien avec un organisme de formation... »

Magali Deniaud propose « un accompagnement global... »

Contact : Magali Deniaud
07 67 03 78 02 ou tempo@tempo.com

J'ai été sollicitée par un centre de soin infirmier sur SèvreMoine pour préparer et animer une soirée débat sur l'épuisement professionnel à l'automne prochain

J'ai intégré le collectif pour la création d'une Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) sur SèvreMoine : deux réunions de travail permettent d'organiser et de finaliser l'Assemblée Générale de l'Association qui se déroulera en mai prochain. Sur Cholet, la Coordonnatrice de la CPTS a sollicité mon implication en tant que membre référent, pour animer deux groupes de travail autour de la prise en charge de la santé mentale et coordonner les acteurs du territoire

Temp'Ô Coaching développe une nouvelle offre, en entreprises, pour accompagner des salariés et des managers, dans des coaching d'équipes, de la gestion de projets, la délégation, le stress au travail et les questions relatives à la prévention des maux pour éviter l'épuisement

Je suis répertoriée dans le catalogue de formations de SANDYTECH autour de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail

QUALITE DE VIE ET CONDITIONS DE TRAVAIL EN ENTREPRISE

PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

COACHING PROFESSIONNEL

CONSCIENCE EN SOI
Objectif : Créer un espace personnel pour mieux se connaître et se valoriser.

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS
Objectif : Mettre en place une organisation personnelle et professionnelle.

REPERCUTER SA SÉCURITÉ MENTALE
Objectif : Être affirmé dans sa stabilité et sa confiance en soi.

LA COORDONNÉE TERRITORIALE DE SANTÉ (CPTS)
Objectif : Faciliter l'accès aux soins et la prévention.

REPERCUTER SON STRESS
Objectif : Être affirmé dans sa stabilité et sa confiance en soi.

LES 100 JOURS

FORMATION INDIVIDUELLE

Dans une dynamique d'interconnaissance et de développement de partenariat, j'ai pu récemment faire découvrir mon activité à une équipe de professionnels du médical et du paramédical dans une maison de santé sur Mauges Communauté. D'autres contacts sont prévus et des projets en perspectives (mal être des jeunes en lien avec une psychologue). Si vous aussi, vous souhaitez rencontrer Temp'Ô Coaching, n'hésitez pas à me contacter, j'aurai plaisir à échanger avec vous.

Bien cordialement Magali