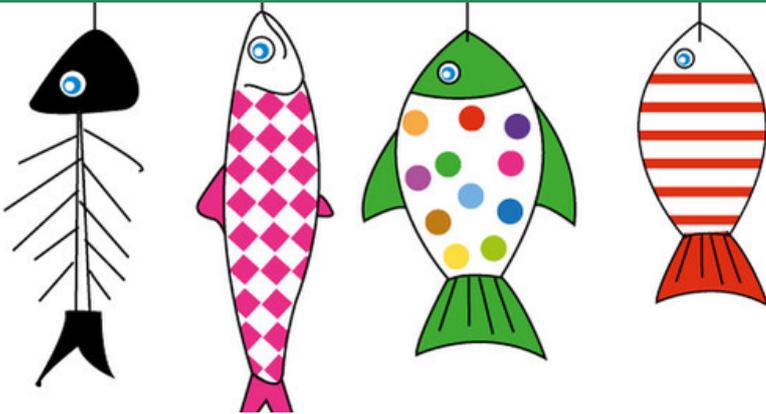


# LA GAZETTE DE TEMP'Ô COACHING

LE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL

12È EDITION : AVRIL 2024



## Vivent les canulars d'avril !

C'est une tradition chaque année : le 1er avril est la journée des farces. "Poisson d'avril" en France, "april fool's day" en Angleterre. Jusqu'en 1564, la nouvelle année pouvait commencer à Noël, ou le 25 mars (fête de l'Annonciation) ou encore le 1er avril, à l'approche des fêtes de Pâques. Charles IX a promulgué l'édit de Roussillon qui fait commencer l'année le 1er janvier et le pape Grégoire XIII le fera pour l'ensemble du monde catholique en 1582. Or, la tradition des cadeaux à l'occasion du nouvel an serait restée mais avec des changements : on a transformé les étrennes en fausses étrennes, en faisant des blagues et des farces.

Qui n'a pas été à la fois farceur et victime de ses propres canulars ? Rire est bon pour la santé : RIEZ !

Selon l'Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail ANACT, en 2023 :

- 40 % des arrêts maladies étaient liés à la santé mentale.
- 62 % des salariés lutteraient activement contre le stress au travail et
- une personne sur deux masquerait son état de mal être à son entourage professionnel.

Le mal être au travail est du à un manque de reconnaissance, à l'absence de sens et à des difficultés managériales.

Agir sur le savoir être ensemble, par des relations de qualité, un dialogue sincère, moins de non-dits, un sentiment de sécurité, un sentiment d'appartenance et un climat d'entre-aide ont des effets mesurables d'une réduction des arrêts maladies, une augmentation de la performance des collaborateurs et leur satisfaction dans l'engagement.

Sans être une thérapie, le pouvoir du rire au travail peut aussi être facilitateur de mieux être.



Temp'Ô Coaching  
0761031102

## 3 bénéfices du rire sur la santé

### Pour l'organisme

- augmente la quantité d'air ventilé
- améliore l'oxygénation du sang
- renforce le système immunitaire
- stimule la digestion
- donne de l'énergie
- est un antidouleur

### Pour le moral

- procure un sentiment de bien-être
- libère les tensions
- facilite les rapports humains
- diminue l'agressivité
- dédramatise les situations

### Comme antistress

- produit de la dopamine et de l'endorphine, les hormones du bonheur
- réduit la sécrétion de cortisol, l'hormone principale du stress
- stabilise le rythme cardiaque et diminue la tension artérielle



Temp'Ô Coaching



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

Temp'ô Coaching. (@tempocoaching, magalideniaud)

Magali DENIAUD | LinkedIn

# Que s'est-il passé pour Temp'Ô Coaching en mars ?



## Accompagnement personnalisé de particuliers jeunes et adultes

- Rechercher un sens à sa vie, se faire confiance
- Ecoute du mal de soi, pour retrouver un équilibre, un bien être mental et psychologique.

Thématiques travaillées :

- Accueil des émotions
- Estime et confiance en soi
- Gestion du stress,
- Gestion du temps
- Communication CNV
- Prévenir les risques psychosociaux
- Prévenir et agir contre le mal être professionnel
- Accompagnement au changement

## Intervention

le 15 mars au centre social Indigo sur l'estime de soi et l'accueil de nos émotions  
12 personnes présentes pour un échange interactif et transmission d'outil pour un mieux être



## Formation CPS,

animation par l'IREPS Pays de la Loire, à Saint Macaire en Mauges les 21 et 22 mars.  
Ce module de formation de quatre journées va engager la mise en œuvre d'une nouvelle méthodologie dans ma pratique d'actions collectives

## Forum Bien être "tous addicts"

Participation au forum et intervention à la conférence "Comment cultiver sa confiance en soi, malgré les addictions" le 23 mars à Saint Laurent des Autels



# Et...que va-t-il se passer en avril ?

Poursuite des **accompagnements individuels** en cours et disponible pour tout nouveau contrat

## Les rencontres Vivancielles

Samedi 13 avril 2024  
de 10h à 18h

- ▶ Pour pratiquer la Sophrologie, la Méditation, la Biodanza, l'Ani-énergies, le Yoga en famille, les Saisons Sonores ...
- ▶ Pour découvrir la naturopathie, la parentalité créative, le coaching, la méditation, le massage, la réflexologie ...
- ▶ Pour rencontrer des professionnels du bien-être dans la convivialité...

Participation libre !  
Horaires et inscriptions pour les ateliers sur :  
[www.vivanda.asso.st](http://www.vivanda.asso.st)



RDV à la salle de loisirs  
rue Augustin Vincent  
Saint André de la Marche

## Forum Bien être

Participation au forum et intervention à la conférence "Comment cultiver sa confiance en soi" Saint André de la Marche, le 13 avril

## Prestation de service : formation au CEFRAS

Pour des managers de proximité d'une structure EPHAD, intervention de deux journées autour de la communication assertive et du pouvoir de l'intelligence émotionnelle dans la fonction managériale



## Matinée détente pour accueillir la nouvelle saison du printemps

Samedi 20 avril en co-animation avec Adeline Rochais, sur le site Moulin de la Cour à la Séguinière



## Vous souhaitez que l'on se rencontre et que l'on échange ?

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