

LA GAZETTE DE TEMP'Ô COACHING

LE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL

2È EDITION : MAI 2023



Joli mois de mai

A son origine, dans le calendrier romain ce mois met à l'honneur la déesse de la fertilité et du printemps "Maia". En ce joli mois de mai, tout doux, la saison printanière s'installe pleinement.

A vous lecteurs, veuillez accepter ce joli bouquet de muguet virtuel. Qu'il vous apporte bonheur et sérénité !

Un dicton nous conseille de faire ce qu'il nous plaît durant ce doux mois. Je vous souhaite ainsi de profiter pleinement de vos familles et amis pendant ces longs week-end à venir.

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

A travers ma gazette mensuelle, je vous laisse découvrir mon activité du moment.

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

En avril, Temp'Ô Coaching a particulièrement consacré son temps à la rencontre partenariale, dans une démarche "d'aller vers", pour développer son réseau de partenaires et imaginer des projets communs.

Un premier contact a été pris avec une collectivité locale pour préparer un temps fort "bien être", à l'automne. Les modalités organisationnelles s'affineront au cours d'un prochain rendez-vous en mai. J'ai également pu m'entretenir avec des médecins libéraux, des professionnels du para médical et des thérapeutes récemment installés sur Sèvre-Moine. pour faire valoir mon activité dans le paysage local.

En tant que professionnelle de l'écoute active, 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. J'interviens autour des notions de burn out, qu'il soit professionnel, familial ou parental. Dans le cadre de cette mission individuelle, j'ai poursuivi et finalisé des accompagnements notamment auprès d'un public de lycéens. Au cours de ces rencontres, j'ai pu les faire s'exprimer sur leurs ressentis, en valorisant leurs capacités et forces. De ces constats, l'objectif étant une réflexion de choix quant à leurs spécialisation et orientation à venir. Ces accompagnements sont toujours réalisés dans un espace choisi par mes clients, pour les aider à libérer les maux, les incertitudes et les peurs par les mots.

Enfin, le mois d'avril s'est achevé par l'animation d'un atelier "estime et confiance en soi", auprès d'un public bénéficiaire de minima sociaux, dans l'association d'insertion Forma.Clé à Beaupréau en Mauges. 9 adultes ont pu participer à cet atelier d'échanges dans un climat bienveillant et en toute convivialité. Je remercie particulièrement la formatrice, Madame Sophie HERSANT pour la confiance accordée à Temp'Ô Coaching.



Quelle est l'offre de Temp'Ô Coaching, auprès des collectivités, des associations, des CPTS, des entreprises et des particuliers ?

QUALITÉ DE VIE ET CONDITIONS DE TRAVAIL EN ENTREPRISE



Sandrine FERREOL - 06 61 17 79 11
sferreol@sandytech.fr



PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL



SE LIBÉRER DE SA SURCHARGE MENTALE

Objectif : Être efficace dans son activité et éviter l'épuisement

- Comprendre l'épuisement professionnel
- Faire grandir l'image de soi
- Apaiser sa charge émotionnelle et mentale
- Oser parler vrai
- Mettre en place une organisation personnelle efficace au quotidien
- Acquérir des outils pour ne pas reproduire un autre burn out ...

CONFIANCE EN SOI

Objectif : Gérer son énergie personnelle pour optimiser son efficacité dans le temps

- Lever les freins pour accéder à la confiance
- Faire grandir l'image de soi
- Accueillir et mieux gérer ses émotions pour booster sa confiance
- Définir son stress et évaluer son niveau
- Comprendre et utiliser ses émotions
- Comprendre et affronter ses blocages
- Développer la confiance en soi
- Utiliser ses émotions pour s'affirmer positivement
- Acquérir les outils pour gérer son stress...

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Objectif : Mettre en place une organisation

- Définir et reconnaître son stress
- Apaiser la charge émotionnelle
- Faire face et gérer son stress au quotidien
- Oser parler vrai, recadrer, valoriser
- Reprendre le contrôle de son temps
- Acquérir des outils pour gérer son stress
- Mettre en place une organisation personnelle efficace au quotidien
- Se libérer de la surcharge de travail...

Temp'Ô Coaching intervient autour de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail, en entreprises, pour accompagner des salariés et des managers, dans des coaching d'équipes et ou individuels, sur les thématiques de la gestion de projets, de la délégation, du stress au travail et les questions relatives à la prévention des maux pour éviter l'épuisement

Renseignements auprès de Sandrine FERREOL, SANDYTECH
06 61 17 79 11

PAUSE-ÉCHANGES
POUR ÊTRE BIEN AVEC SOI ET DANS SA VIE PROFESSIONNELLE

VOUS NE RETROUVEZ PLUS D'ENVIE OU DE SENS AU TRAVAIL
VOUS VOUS CONSIDÉREZ ÉPUISES (BURN OUT), EN ARRÊT DE TRAVAIL OU NON
SE RETROUVER ET ÉCHANGER AVEC D'AUTRES PERSONNES EN PETIT GROUPE.

SESSION DE 4 ATELIERS DE 2 HEURES 30 CHACUN

Programme financé par la SCSA - MSP Val de Meuse

Pause-échanges pour "être bien avec soi dans sa vie professionnelle". 6 ateliers en collectif, pour des personnes en épuisement professionnel, en arrêt de travail ou non. Programme financé par l'Agence Régionale pour la Santé. Renseignements auprès de Magali DENIAUD, Temp'Ô Coaching
07 61 03 19 02

L'Amour de soi dans l'objectif

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

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

Je rejoins Amélie (Coiffeuse et Conseillère en images), Clémence (Socio-esthéticienne) et Magali (Professionnelle de l'écoute active, Coach en santé mentale), dans un espace convivial

Vendredis 3 et 31 mars 2023, de 20 heures à 22 heures
Salon de coiffure "L'Atelier de Condit" la Chapelle du Benêt

Programme alternant des accompagnements individuels et les séances collectives
Places limitées

Renseignements et inscription
Magali, professionnelle de l'écoute active, Coach spécialisée en santé mentale
Temp'Ô Coaching 07 61 03 19 02
coaching.tempo@gmail.com

Formation Action "Je vois la vie en OSE" en distanciel ou en présentiel pour un groupe de 6 à 8 personnes. Réflexion et accompagnement au changement dans les sphères personnelles et ou professionnelles. Renseignements auprès de Magali DENIAUD, Temp'Ô Coaching
07 61 03 19 02

Formation Action
"Je vois la vie en OSE"

Comment envisager mon changement, dans les sphères personnelle et/ou professionnelle ?

- Les étapes du changement et le cheminement intérieur
- L'écoute de mes émotions pour suivre mon chemin
- Objectifs SMART pour engager mes actions

En présentiel ou En distanciel
8 séances de 2 heures 8 séances de 2 heures

Groupe de 6 personnes minimum Groupe de 6 personnes minimum

Pour tout renseignement et inscription
Temp'Ô Coaching
0761031902

Accompagnement individuel autour de l'image de soi, l'estime et la confiance en soi complété par deux soirées coanimées par une socio-esthéticienne et une conseillère en image. Les deux temps collectifs se déroulent dans l'espace convivial et chaleureux d'un salon de coiffure.

Renseignements auprès de Magali DENIAUD, Temp'Ô Coaching
07 61 03 19 02

Magali DENIAUD, Thérapeute-Coach, spécialisée en santé mentale et bien être émotionnel
Temp'Ô Coaching

coaching.tempo@gmail.com
07 61 03 19 02