

LA GAZETTE DE TEMP'Ô COACHING

LE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL

7È EDITION : NOVEMBRE 2023



Tous sains !

En ce début de mois de novembre, je joue avec les mots. Les petits maux saisonniers s'installent dans nos chaumières et les salles d'attentes médicales ne se désemplissent plus. Certains d'entre nous profitent de vacances pour se ressourcer. Usons de la lumière naturelle et des rares rayons de soleil ou entamons une cure de luminothérapie pour recouvrer un mieux être physique et mental

A vous tous, prenez soin de vous et soyez tous sains !

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

 Temp'ô Coaching (@tempocoaching.magalideniaud)

 Magali.DENIAUD | LinkedIn

Et en novembre...

Parmi tous les rendez-vous en perspective, ne manquez pas la conférence sur l'épuisement au travail, le 7 novembre à Saint Macaire en Mauges

L'épuisement au travail, on en parle



Le Mardi 7 Novembre à 20h30

au Centre du Prieur de Saint Macaire en Mauges
Présenté par le Centre de Soins Infirmiers de
Saint-Macaire-en-Mauges, avec

Magali DENIAUD, professionnelle en Santé Mentale
Adèle TROUIN, Bibliothécaire et
Nathalie VERGER, intervenante Qi Gong

Accès Libre et Gratuit

SAINT-MACAIRES-EN-MAUGES

L'épuisement au travail, on en parle



L'équipe a préparé la conférence du 7 novembre. Au premier plan, Magali Deniaud, professionnelle en santé mentale.

Face à la montée des souffrances au travail, on se demande légitimement ce qui se passe vraiment dans nos organisations. Est-ce le travail qui a changé ou le management qui ne sait plus quoi faire, ni comment traiter de ces questions ? Un ensemble de propositions ont été soumises à la discussion.

Ainsi, le centre de soins infirmiers de Saint-Macaire-en-Mauges organise une soirée-conférence mardi 7 novembre à 20 h 30 au centre du Prieuré.

Trois intervenants animeront cette soirée : Magali Deniaud, professionnelle en santé mentale ; Adèle Trouin, animatrice de bibliocréativité ; et Nathalie Verger, intervenante qi gong. Cette dernière précise : « Lors de cette conférence, vous découvrirez quelques mouvements de qi gong, un art énergétique chinois, mobilisant et douceur l'ensemble du corps, et favorisant la détente mentale et corporelle. Si vous souhaitez approfondir un peu plus, je propose

des ateliers sur Saint-Georges-sur-Loire les dimanches après-midi 12 novembre 14 janvier, 17 mars et 21 juin 2024 »

Magali Deniaud rajoute : « Dans ma pratique professionnelle, que ce soit en entreprises ou/jusqu'accompagner les organisations vers le changement, ou auprès des particuliers jeunes ou adultes, le mal-être est très prégnant depuis la sortie de la crise sanitaire. Harcèlement scolaire, détresse psychologique des plus jeunes, arrêtés maladie des actifs pour épuisement professionnel, isolement des télétravailleurs... sont les raisons principales des orientations vers mon activité. »

L'accès à la soirée-conférence est libre et gratuit.

Le centre de soins infirmiers serait heureux d'accueillir des personnes intéressées par leur structure de soins et intégrer l'équipe bénévole, soit pour accompagner l'emploi des salariés, soit pour réfléchir et organiser les soirées. Prendre contact au 02 41 55 33 22.

Dans le cadre des semaines nationales SISM (semaines d'informations sur la santé mentale) en octobre, Temp'Ô Coaching a contribué à sa manière, dans la prise de parole sur ce sujet et faire valoir son activité. En ce début de quinzaine SISM, j'ai participé à la formation sur le mal être des jeunes, initiée par l'IREPS Pays de la Loire. Avec d'autres professionnels en charge de l'accompagnement de ce public, nous avons pu échanger et mutualiser nos pratiques professionnelles. Une très bonne journée de rencontres et de complémentarités fonctionnelles.

Pour compléter ce chapitre rencontres professionnelles, j'ai été conviée à présenter mon activité au cours d'un w.e "forum bien être" dans le choletais. Au delà des échanges de pratiques entre thérapeutes, un public en nombre s'est

intéressé à mes animations de conférences sur le "pouvoir des émotions" et la "santé mentale en entreprise". Des prises de contacts, associées à des rendez-vous, se sont formalisés, au delà de ces deux journées de présence sur mon stand. Merci pour la confiance accordée !

Enfin, pour clore cette quinzaine SISM, j'ai été conviée au live mensuel de Sophr'Ose sur Instagram. Durant plus d'une heure, j'ai pu exprimer et débattre des difficultés repérées au cours des accompagnements, pour

ensuite engager des pistes d'améliorations dans la prise de conscience de l'état de santé psychique. Le replay est encore disponible sur les réseaux. N'hésitez pas à le regarder si vous n'avez pas participé au live le 23 octobre



Ce mois d'octobre a également été marqué par l'animation d'un atelier sur l'estime et la confiance en soi, à l'association Forma.Clé. 6 stagiaires et leur formatrice ont pu échanger sur leur image d'eux même, sur les peurs et croyances limitant leur passage à l'action. Un très bon moment avec tous. Merci à l'association !