



CREPI

Club régional d'entreprises partenaires de l'insertion
HAUTS-DE-FRANCE

**NEWSLETTER
PARRAINAGE
Février 2022
N°64**

Quoi de neuf au CREPI?

Nouvelle recrue !



Bienvenue à Anthony, notre nouveau volontaire en service civique au CREPI Hauts-de-France. Il sera notre nouvel interlocuteur de notre belle action parrainage.

Bienvenue dans l'équipe du CREPI !

Bienvenue à notre nouvelle marraine: Louise Peugny, Avocate



Diplômée d'un Master II Droit privé général de l'Université Paris II Panthéon-Assas, j'ai débuté ma carrière professionnelle en qualité d'Assistante de justice au sein d'une chambre sociale de la Cour d'appel de Paris.

J'ai ensuite obtenu le Certificat d'Aptitude à la Profession d'Avocat et intégré le cabinet VOLTAIRE en 2010.

Dans le cadre de mon métier, je conseille et défends les entreprises de toute taille et de tout secteur dans l'ensemble des domaines qui relèvent du droit du travail et de la sécurité sociale, avec une expertise particulière en matière de relations collectives de travail.

C'est un métier qui me passionne et c'est tout naturellement et avec un grand enthousiasme que je me suis engagée aux côtés de mon premier filleul qui souhaite se lancer dans une carrière juridique. Partager un moment de vie avec un filleul est une expérience enrichissante, qui participe par ailleurs d'une véritable démarche RSE. Je suis fière de prendre part à l'action du CREPI en faveur de l'emploi et de l'insertion et de partager ses valeurs, qui sont également celles du cabinet MGG VOLTAIRE.

Nouveaux Binômes Parrainage



Emmanuel et Guy

Guy est parrainé par Emmanuel Vaast, directeur régional Nord-est - Proxiserve depuis le 18 février 2022, et cherche dans le développement de PME à l'international.



Lahcene et Louise

Lahcene recherche un post dans les métiers du droit. Pour l'aider dans ses recherches, Louise Peugny Avocate au Cabinet MGG Voltaire.

On vous souhaite un bon parrainage !

Sortie positive



Pascal Vilain

Pascal Vilain qui recherchait un post technico-commercial, a été parrainé par Monsieur Jean-Baptiste Haingue, Manager de projet chez Bouygues bâtiment Nord-Est.

Suite aux conseils et au soutien de son parrain, Pascal a décroché un CDI de Commercial Terrain Business to consumer chez Eurocombles.

Bravo Pascal et Jean-Baptiste ! Un duo gagnant.

L'Eclairage de Stéphanie

Stéphanie aborde ce mois-ci la deuxième partie sur le thème de l'énergie physique de nos filleuls.

Disposer d'une dose d'énergie suffisante pour se mettre en action est un pré-requis indispensable à la recherche d'un emploi.







Au-delà des aptitudes physiques et mentales recherchées, prendre soin de soi et gérer son niveau de fatigue ont un impact sur la motivation et la confiance en soi de nos filleuls.

Outre les facteurs individuels à prendre en compte, il existe quelques bonnes pratiques qui peuvent être mises en œuvre tout au long de leurs démarches. Ces bonnes pratiques leur seront également utiles dans leur futur contexte de travail !

L'énergie physique (2/2) De nos filleuls

Gérer son énergie : quelques bonnes pratiques

Evaluer régulièrement son état de fatigue permet de doser ses efforts, ses périodes de repos et ses apports d'énergie en conséquence, et en fonction des objectifs que l'on souhaite atteindre. Quelques routines quotidiennes aideront nos filleuls à optimiser leurs ressources :

						
BOUGER !	SE RELAXER	RESPIRER	MANGER SAINEMENT	RYTHMER SES JOURNÉES	POSITIVER	DORMIR
Et si tu trouvais des activités physiques qui te conviennent ? Quels mouvements simples peux-tu faire en cours de journée ?	Qu'est-ce qui te détendrait, mentalement et physiquement ? Méditation, yoga, une tasse de thé... ?	Le corps a besoin d'oxygène. A quels moments es-tu attentif/ve à ta manière d'inspirer et d'expirer ?	Dans quelle mesure ton alimentation est diversifiée ? Quelle quantité d'énergie (kCal) est nécessaire pour ton corps ?	Ton quotidien ressemble-t-il à un sprint (course/repos/course...) ? ou à un marathon (activité continue) ? Qui t'aide, te soutient ?	En fin de journée, es-tu en mesure d'identifier 3 actions positives menées sur le plan personnel et professionnel ?	Combien d'heures dors-tu la nuit ? A quel point te sens-tu reposée) lorsque tu te réveilles le matin ?

Le + : METTRE EN PLACE DES RITUELS

Quels pourraient être les rituels qui te permettent de trouver de l'énergie dès que tu en as besoin ?
Une marche ? Une musique que tu aimes ? Une tasse de café au réveil ? Une lecture ?...

Être fatigué n'est pas une fatalité ! Et si ces astuces n'ont pas d'effet sur ton niveau d'énergie, il est toujours possible d'avoir un avis médical.

creatiforall.fr

Stéphanie Leclercq est marraine et coach professionnelle (CreatiForAll). Elle est à l'initiative de cette rubrique de conseils aux parrains et marraines.

AGENDA CREPI

La Journée Nationale du Parrainage : 19 mai 2022

Le réseau CREPI met en place, depuis trois ans, la Journée Nationale du Parrainage.

A cette occasion, chaque CREPI organise des actions parrainages permettant de mettre en relation des parrains/marraines avec des filleuls, dans l'objectif de former de nouveaux binômes.

Dans la prochaine newsletter, nous vous en dirons plus sur le lieu retenu pour notre JNP 2022.

Parrains/marraines, réservez cette date !!

CREPI HAUTS-DE-FRANCE
2 RUE DE L'ESPOIR
CHEZ EIFFAGE CONSTRUCTION
59030 LILLE CEDEX



