



CREPI

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

NEWSLETTER PARRAINAGE JANVIER 2022 N°63

Quoi de neuf au CREPI?



Fin de mission de service civique

Après bientôt 8 mois de service civique, la mission de Grace, notre volontaire prendra fin le 10 Février prochain.

Vous pourrez découvrir son remplaçant dans la prochaine Newsletter Parrainage.

BONNE ET HEUREUSE ANNEE 2022



**Le CREPI Hauts-de-France vous souhaite
une belle et heureuse année 2022 !**

Sortie positive



Anne Charlotte

Anne Charlotte a été parrainée par Monsieur Jean Luc Marrast, Dirigeant du cabinet Vakom, depuis le 22 Juin.

Elle vient d'être retenue pour un CDD de 6 mois au poste de chargée de projet à la faculté de droit de L'Université catholique de Lille .

L'Eclairage de Stéphanie

Pour commencer l'année Stéphanie s'intéresse au thème de l'énergie physique de nos filleuls.

Optimiser sa recherche d'emploi n'est pas seulement une question d'organisation personnelle ou de stratégie de recherche. Il s'agit aussi, *et en premier lieu*, de s'assurer qu'on dispose de l'énergie physique nécessaire à la réalisation des démarches.

La fatigue physique est le signal que le corps et l'esprit ont besoin de faire une pause. Il s'agit d'une réaction normale de l'organisme. Cependant, certaines habitudes de vie peuvent générer un abattement excessif qui peut avoir des conséquences néfastes sur la mise en action et son efficacité.

L'énergie physique (1/2) De nos filleuls

Mon énergie est-elle optimale pour agir ?

La motivation et la confiance en soi nécessaires à l'engagement dans un projet reposent sur 3 piliers fondamentaux : les émotions, l'estime de soi... et l'énergie ! Ceux-ci se renforcent positivement ou négativement et il est donc utile d'inciter nos filleuls à en prendre soin.

Quelles sont tes causes de fatigue les plus fréquentes ?

- ▶ Manque de sommeil, insomnies
- ▶ Stress, anxiété
- ▶ Apports énergétiques insuffisants, déséquilibre alimentaire
- ▶ Déconditionnement physique, inactivité
- ▶ Récupération insuffisante après effort physique ou mental
- ▶ Maladie, problèmes médicaux...

CAUSES



- ▶ Manque d'entraînement, perte de motivation et d'envie
- ▶ Augmentation du stress et des troubles de l'humeur
- ▶ Perte d'énergie physique et mentale
- ▶ Baisse de la concentration, de la mémoire
- ▶ Altération de la perception des situations
- ▶ Diminution des performances ...

EFFETS

As-tu assez d'énergie ?

- Je suis facilement fatigué(e)
- J'ai des difficultés à me concentrer sur des tâches soutenues et prolongées
- Je n'ai pas/plus d'activités physiques au quotidien
- Tout me demande un effort
- Je me sens faible
- J'ai toujours envie de m'allonger
- Je somnole régulièrement en cours de journée

Si tu es concerné par un ou plusieurs de ces constats, il est temps de te focaliser sur la gestion de ton énergie !

Pour cela, commence par repérer les causes qui pourraient en être à l'origine afin d'agir concrètement et efficacement.

À quel point cela t'impacte dans tes démarches ?

creatiforall.fr

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

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

