

The Positive Newsletter

Mars 2020



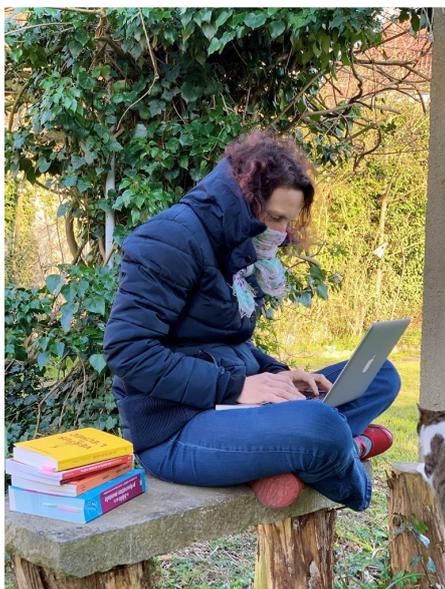
CREPI

Club régional d'entreprises partenaires de l'insertion

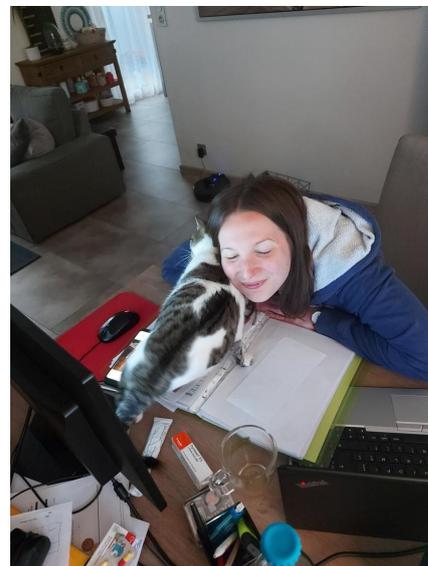
HAUTS - DE - FRANCE

- Reconnu d'intérêt général -

Nos adhérents / partenaires en télétravail



Stéphanie Leclercq
Coach - CréatiForAll



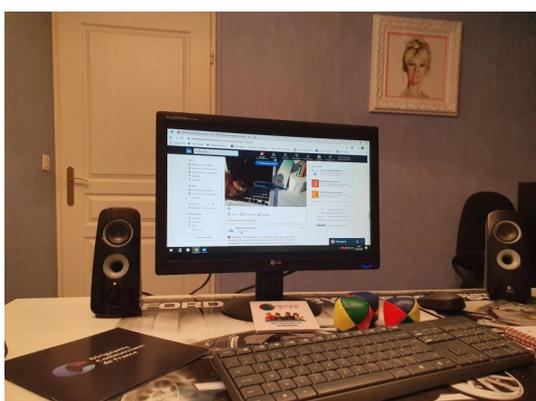
Mathilde Casier- CPME Nord
« Un espace de travail Chat-leureux ! »



Sabrina Aubert
GRETA Somme



Marie Demarle
Des gens et des talents



Laurence Bromberg
Expert activ



Marie Callede
DL & I

S'occuper en période de confinement

Benjamin Nowak - Responsable RH BNP PARIBAS et parrain au CREPI

- prend plus de temps pour se faire de bons plats équilibrés, en évitant le gaspillage alimentaire.
- fait du home trainer (rouleau connecté) tous les deux jours pour se vider la tête et conserver la forme et des séances fitness, sans accessoires.
- regarde des concerts live, le week-end, avec sa conjointe pour simuler un apéro extérieur.

Conseil de Benjamin :

Ne pas trop regarder les informations qui peuvent être anxiogènes !

Mohammed Nabili - filleul-action parrainage propose deux articles :

« L'utilisation des 3 coquillages, une solution très ancienne évoquée dans les films de science-fiction »

<https://www.journaldugeek.com/2014/12/09/le-scenariste-de-demolition-man-explique-lorigine-des-fameux-trois-coquillages/>

« CORONA vu de Toyota »

https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Toyota_Corona

Stéphanie Leclercq - Coach CréatiForAll

- lit,
- écoute de la musique,
- fait du sport
- passe du temps en famille.

Les conseils culturels de Stéphanie :

- écouter : "No Stress" de Laurent Wolf
- lire : « Les vertus de l'échec de Charles PEPIN » : pour changer de regard sur l'échec afin de nous rendre plus lucide, sage et authentique !

- Introduction à la pensée complexe Edgar Morin -> Une approche philosophique d'actualité, qui propose une vision plus réaliste du monde, au-delà du pessimisme et de l'optimisme...

- La bible de la préparation mentale de Christian TARGET ou pour les plus courageux mais surtout sportifs : La bible de la préparation physique -> Pour développer motivation et sentiment de confiance (en soi, et pourquoi pas en les autres et en l'avenir...), grâce à des outils pour retrouver de l'énergie, travailler sur son estime de soi ou ses émotions.

- ou Mortelle Adèle dans "parents à vendre" : un livre adapté aux petits mais aussi aux plus grands , à partager en famille : rires garantis !



Témoignage

Sophie Cazalienski - Cabinet conseil et formation en développement de la personne : comment le confinement a modifié sa façon de travailler

Le Cabinet dû se réinventer dans sa pratique de par cette crise sanitaire. J'avais déjà été sollicitée pour travailler à distance, j'avoue que j'étais dubitative de par la nature de l'activité du cabinet. Le confinement m'a conduite à l'expérimenter.

C'est une opportunité saisie par certains clients de poursuivre la démarche dans l'accompagnement de dirigeants et de personnes en situation de reconversion (choisie), et aussi de personnes engagées dans un parcours d'insertion professionnelle.

Nous avons répondu à une demande, dans le cadre d'une prise de fonction d'une dirigeante (plus de 100 salariés) qui a décidé d'entreprendre la démarche dans cette période lui offrant du temps pour revisiter son mode de fonctionnement afin de développer un accompagnement au changement en direction des collaborateurs et salariés après cette crise sanitaire.

Cette situation provoque une crise du lien en plus d'une somme conséquente d'inquiétudes ; nous assistons à une demande de travailler sur le fonctionnement, posture de la personne quel que soit l'environnement. Ce n'est pas dépourvu de sens.

« La ressource humaine représente le socle de la cohésion sociale et cette même ressource humaine est le curseur de l'organisation professionnelle. »

L'importance de la solidarité

Stéphanie Leclercq - coach CréatiForAll vous offre des séances de CLEEN à Titre Gracieux.

« Etant formée à la méthode CLEEN (Coaching de Libération des Empreintes Emotionnelles Négatives), qui est tout à fait adaptée dans les contextes qui (ré)activent des peurs qui nous empêchent d'agir aussi efficacement qu'on le souhaite, ou qui engendrent des comportements gênants et d'autres émotions envahissantes que nous avons du mal à maîtriser, j'ai décidé de proposer des séances à titre gracieux, pendant toute la période de confinement, et pour les demandes en lien avec ce contexte - dans les limites de mes possibilités et de mon organisation professionnelle et familiale actuelle.

La méthode, issue notamment de la PNL et de diverses techniques de méditation, est très simple et accessible, et peut se faire par téléphone en 1 ou 2 séances.

Ce n'est pas grand chose, mais c'est une manière de donner ce que je peux autour de moi, et avec mes possibilités actuelles, durant cette période très particulière...

On peut me contacter par email, téléphone, ma page Facebook ou mon site web. »

Merci Stéphanie !