



C'ACTUS

Bulletin d'information bimestriel de CP Coaching



Une idée qui fait du bien

Par Céline Poirier

Face à un projet, une mission, le nombre de tâches à accomplir peut nous submerger, nous déborder pour peu que l'on manque d'organisation.

La sensation de "n'avancer à rien" peut également prendre tellement de place qu'elle occulte toutes les tâches qui ont déjà été accomplies !

Je vous propose un outil pour :

- Passer d'un ressenti négatif de "ne pas en faire assez", de "ne pas aller assez vite", de "n'être pas assez efficace" au constat qu'en réalité, des actions sont pensées, programmées et déjà effectuées.
- Prendre conscience de toutes les actions déjà réalisées, du chemin déjà parcouru. Ce qui a pour effet d'apporter de la réassurance, de la fierté, de l'estime et de la confiance en soi.

Comment réaliser cet exercice de coaching ?

Cet exercice est à faire au fil de l'eau. Au fur et à mesure que vous avancez, de nouvelles tâches vont se présenter. Il est important de réactualiser régulièrement la liste des tâches à réaliser.

- Etape 1 – J'identifie et je liste toutes les tâches à faire entre maintenant et l'atteinte de mon objectif.
- Etape 2 – J'inscris chaque tâche sur un post-it.
- Etape 3 – Je les affiche sur le support de mon choix (agenda, tableau...).
- Etape 4 – Lorsque j'ai effectué une tâche, j'archive le post-it dans un cahier.
- Etape 5 – Lorsque je doute, quand je me sens débordé.e ou las.se, je consulte mon cahier et je constate que j'avance, pas après pas

Je peux ainsi cesser l'auto-flagellation et capitaliser sur mes réussites !

Plus de détails : <https://cpcoaching.fr/coaching/lexercice-des-post-it-et-du-cahier-des-petits-pas/>

THÈMES

**UNE IDÉE QUI FAIT DU BIEN
UNE PROPOSITION POUR
AVANCER SUR VOS PROJETS**

**L'ACTUALITÉ DE CP
COACHING**

**UN PROJET SUR LE
TERRITOIRE DE COGNAC**

**OCTOBRE ROSE : FAVORISER
LE RETOUR À L'EMPLOI**

Retrouvez votre calme intérieur

Atelier pour apprendre à canaliser le stress



www.cpcoaching.fr

CP COACHING
Cultivez votre Potential. Libérez vos Talents.

Céline Poirier

La rentrée est passée par là, la routine a refait son apparition, les journées qui s'enchaînent et le bénéfice des vacances estivales qui s'estompe...

Et si c'était le bon moment pour prendre le temps de vous poser, d'apprendre à mieux canaliser votre stress ?

CP Coaching vous propose un atelier en 4 séances afin
- de mieux comprendre les mécanismes et les effets du stress,

- d'apprendre et expérimenter des outils pour vous relaxer au quotidien, chez vous, au bureau, dans la voiture, avant un moment important ou après une journée harassante.

Retrouvez les dates ici :

<https://cpcoaching.fr/non-classe/retrouver-votre-calme-interieur/>

Un projet à Cognac

Votre coach participe à un concours de pitches !

Mon parcours et mes expériences professionnelles donnent une couleur particulière à ma façon de vous accompagner.

Pour aller plus loin dans les valeurs et espérances que je porte, un projet est né : celui d'ouvrir, à Cognac, une Maison de l'Accompagnement pour les personnes en situations de souffrance au travail, de retour à l'emploi après un burn-out, la survenue d'une maladie ou d'un handicap.

Je suis heureuse de vous annoncer que ce projet a été retenu pour participer au concours de pitches "Cocoboot" organisé notamment, par Grand Cognac.

Vous pouvez apporter votre soutien à ce projet en vous rendant sur la page Facebook de Cocowork :

<https://www.facebook.com/CoCoWorkCognac>



COCOBOOST #2

Nominée n°2

Céline Poirier

Espace Ressour'Sens

Créer un lieu qui aura pour vocation d'aider les personnes en souffrance au travail, de promouvoir la "Seconde Vie", celle qui vient à la suite d'un burn-out, un accident ou une maladie, aider les personnes accompagnées à reprendre confiance en elles, se ressourcer et retrouver un sens à leur vie.



LE RETOUR À L'EMPLOI APRÈS UN CANCER DU SEIN

Le cancer du sein touche plusieurs dizaines de milliers de femmes par an (58500 en 2018)

Nombre d'entre elles, une fois les traitements terminés, vont pouvoir penser à reprendre le travail.

Alors que certaines femmes seront enthousiastes et pressées de reprendre, d'autres seront plus angoissées quant au regard des autres et aux doutes qu'elles peuvent avoir sur leurs capacités.

Dans tous les cas, l'écart entre la réalité et ce que la personne a projeté peut créer un déséquilibre. La confrontation au regard des autres, à des limitations physiques, psychologiques ou cognitives peut engendrer une perte de confiance, une perte d'estime de soi. Il est alors important de pouvoir en parler à son médecin traitant pour trouver comment palier ces nouvelles difficultés afin de les surmonter.