



## Aux couleurs de l'Automne

Ça y est, l'été est fini, l'automne pointe son nez. Les enfants sont retournés à l'école, les étudiants à leurs études, les travailleurs au travail. Les projets reprennent, c'est le temps de la concrétisation, de la réalisation. Et comme les arbres qui perdent leur feuilles et les animaux qui font des réserves pour l'hiver, c'est aussi pour nous la saison des bilans et du tri pour se recentrer sur l'essentiel.

## Zoom sur...le stress

Ah ce mot ! Qu'est-ce que nous l'entendons dans notre société actuelle. Il est l'ennemi numéro 1 au travail où nombre de direction RH lancent des programmes de lutte contre le stress au travail. Il est souvent désigné comme étant à l'origine de beaucoup d'ennuis de santé pour lesquels nous manquons d'explication, bref, il fait partie des maux de ce siècle.

Pourtant, il est aussi source de motivation pour effectuer des changements profonds dans nos vies, il nous permet de contacter des ressources que nous ne soupçonnions même pas. Certes, les périodes de stress sont confrontantes et parfois difficiles à gérer, mais avec une bonne dose de bienveillance envers nous même et les autres, une peu de recul et du soutien, elles peuvent être très enrichissantes.

Et si nous profitons de cette période de rentrée, et donc de retour du stress pour le regarder un peu différemment, et pourquoi pas, se faire accompagner ?

Allez, en guise de mise en bouche, une petit vidéo humoristique et éclairante sur le stress! Vous cliquez sur l'image et ça s'ouvre tout seul dans youtube!



## Du côté des ML

Pour les participants à la formation ML – développer mon leadership anciens et futurs, la rentrée est très active ! Pas étonnant, le leadership, c'est quand même sacrément pratique quand nous voulons faire avancer des projets, atteindre nos objectifs et embarquer nos équipes dans l'aventure.

A Bruxelles, la journée ML-DTCF a eu lieu dans la joie, la bonne humeur, le partage et la complicité le 4 octobre, et la prochaine promo de ML est prévue pour le 24 octobre. Il reste encore des places, n'hésitez pas à en parler autour de vous et à nous contacter!

A Toulouse, ML (26) a démarré et les ML<sup>2</sup> ont terminé leur cursus en septembre.

Pour plus d'information, cliquez [ici](#)



## Développez votre aisance relationnelle



Et oui ! L'être humain est un être de relation, c'est fondamental, indispensable à notre vie. C'est en coopérant que nous pouvons construire, réaliser nos projets, prendre soin de nous même, des autres et de la planète. Bref, apprendre à entretenir des relations de qualité est un levier puissant pour notre épanouissement et notre évolution en tant qu'espèce.

C'est ce que vous propose la formation développer votre aisance relationnelle à travers l'enseignement du modèle des bio scénarios, utile dans un contexte professionnel, social et familial.

Les cursus démarrent le 7 novembre à Toulouse et le 2 décembre à Bruxelles.

Pour plus d'information cliquez [ici](#)

## Prendre du recul avec PRISME

Vous managez une équipe ou une entreprise?  
Vous avez envie de prendre du recul, de construire une vision commune de la situation, d'impliquer vos équipes dans cette démarche ? Alors PRISME est fait pour vous. C'est une démarche simple, rapide à mettre en oeuvre, basée sur une série d'interviews et de restitutions de vous et de vos équipes, dans un processus respectueux de votre culture, des personnes et de votre leadership. Elle ouvre au dialogue et à la coopération et permet d'identifier des pistes qui soient adaptées à votre situation et qui répondent aux motivations de chacun.



Pour plus d'informations, cliquez [ici](#)

## Montagne et émotions



février au matin dans les Pyrénées.

Pour plus d'infos cliquez [ici](#)

Cet hiver, nous vous proposons un stage " A la découverte de mes émotions". Une randonnée en raquettes de 5 jours dans les Pyrénées pour aller à la rencontre de ces messagères de nos besoins si indispensables à notre bonne santé physique et psychologique.

Le stage à lieu du 23 février au soir au 19

Nous vous souhaitons un bel automne, chaleureux et riche, dans la réalisation de vos projets.

A bientôt !



LAURE



PHILIPPE



PIERRE-YVES



SIMONNE



LOÏC



PASCAL



f in

