



NOTA'PRENEUR

lenotabene.com

MAI 2023

DANS CE NUMÉRO

- L'info Entreprise
- La Bulle Coaching
- Le Chiffre
- Le saviez-vous?
- La Déf!



L'INFO ENTREPRISE

ENTRE QUESTIONNEMENT ET CHOIX: L'UTILITÉ DE L'ANALYSE DE LA PSYCHÉ AU TRAVAIL. BY ESTELLE PERIE - PSYCHOLOGUE DU TRAVAIL

Vous est-il déjà arrivé de vous demander quel est l'intérêt de faire cette tâche? Pourquoi vous acceptez toutes ces contraintes? Pourquoi vous vous investissez autant? Pourquoi vous avez choisi d'être fonctionnaire, salarié ou indépendant?

Ces questions sont normales et les réponses évoluent en fonction de l'âge, des situations de vie et des opportunités de carrière.

Ce qui se cache derrière toutes ces questions c'est le sens même que vous donnez à votre travail. Cette interrogation s'inscrit dans une plus générale qui est « quel sens je donne à ma vie »? Pour aller plus loin, quels sont mes objectifs de vie? Certains parleront de « mission de vie ».

Quand on interroge le sens au travail, on interroge également les valeurs professionnelles. Quelles valeurs sont fondamentales pour moi?

Les valeurs désignent des principes de vie relatifs aux finalités d'existence et aux manières d'agir socialement désirables. Les valeurs sont des croyances liées aux affects et aux sentiments.

- Les valeurs font référence à des espoirs individuels. Elles sont liées non seulement au concept d'intériorité du sujet (son histoire, ses croyances, ses représentations) mais aussi à une dimension sociale en tant que produit du fait social comme les relations interpersonnelles, les appartenances sociales, la position sociale (le statut, le rôle).
- Les valeurs transcendent les actions et les situations spécifiques. Elles sont liées de façon cohérente aux choix et aux actions des personnes dans un contexte socioprofessionnel en fonction des situations, des paramètres de l'environnement.

Intégrées dans cette perspective, ces questions sont, parfois, difficiles à interroger car elles font remonter des envies et besoins professionnels que l'on a mis de côté pour s'adapter au travail et répondre à la pression sociale (s'orienter vers un métier prestigieux, avoir un emploi à temps complet, avoir un emploi sûr, etc.). La première cause de mal être au travail est cette occultation de ses valeurs et son sens au travail au profit de ce qu'il est acceptable de « faire » dans la société.

Si vous vous interrogez sur les raisons de votre parcours professionnels, si vous souhaitez comprendre et identifier ce qui vous motive au travail, ce qui vous anime, le psychologue du travail est le professionnel qui doit vous accompagner.

C'est le spécialiste de la psyché au travail. A travers le langage, il vous permet d'accéder à la pensée et à votre inconscient. Il vous accompagne sur votre chemin professionnel pour comprendre vos envies, désirs et besoins professionnels et les faire coïncider à la réalité.

Et si, chaque jour de votre vie, vous trouvez un sens à votre travail, quelque soit les tempêtes que vous traversez vous resterez debout et n'aurez plus la sensation de travailler.



LA BULLE COACHING

BOOSTEZ VOTRE PRODUCTIVITÉ GRÂCE À LA TECHNIQUE POMODORO BY WEMERSION

Chers entrepreneurs,

Pour améliorer notre productivité, avoir des méthodes efficaces est crucial. Découvrez la méthode Pomodoro, une approche de gestion du temps pour travailler plus efficacement.

Créée par Francesco Cirillo dans les années 1980, cette technique simple divise votre temps de travail en cycles de 25 minutes, entrecoupés de pauses de 5 minutes. Après quatre cycles, prenez une pause plus longue de 15 à 30 minutes.

Appliquez la technique en six étapes simples :

1. Choisissez une tâche.
2. Réglez un minuteur sur 25 minutes.
3. Travaillez jusqu'à la fin du temps en restant focalisé uniquement sur votre tâche.
4. Faites une pause de 5 minutes.
5. Répétez 4 fois le même processus.
6. Après ces quatre cycles, effectuez une pause plus longue. Ensuite vous pourrez reprendre ou vous arrêter là.

Les bénéfices incluent :

- Concentration accrue : limitez les distractions en vous focalisant sur une tâche pendant 25 minutes.
- Gestion du temps : estimez le temps nécessaire pour finir une tâche et planifiez votre journée.
- Réduction de la fatigue : les pauses régulières évitent la fatigue et le burn-out.
- Motivation augmentée : chaque cycle terminé renforce le sentiment d'accomplissement.

La méthode Pomodoro est idéale pour les entrepreneurs gérant plusieurs projets. En l'adoptant, vous améliorerez rapidement votre productivité et gestion du temps.

Alors, testez-la dès aujourd'hui! Prenez un minuteur, choisissez une tâche et lancez-vous. Vous serez surpris de voir comment cette méthode transforme votre travail et vous aide à atteindre vos objectifs plus vite.

Cultivons ensemble l'art de la productivité!



LE CHIFFRE

LE COACHING EN ENTREPRISE

Selon l'International Coaching Federation (ICF) 96% des dirigeants coachés sont prêts à renouveler l'expérience & 86% d'entre eux observent un retour sur leur investissement!

Ces chiffres sont excellents!
Es-tu prêt à tenter l'expérience?

A savoir que le secteur du coaching a un taux de croissance annuel moyen de 12%.

Secteur porteur donc?

LE SAVIEZ-VOUS?

La Nationalisation des entreprises de l'après-guerre!

Après l'avoir évoqué, Charles de Gaulle décide, entre Décembre 1945 et Avril 1946 de NATIONALISER les entreprises.

C'est ainsi que différents secteurs "ouvrent" la démarche comme:

- Le crédit
- Les ressources énergétiques
- L'assurance

En effet, Charles de Gaulle à une ambition: Restaurer le rôle de l'Etat Français, qui pour lui est majeur et CENTRAL.

LA DÉF!

Dation (en paiement)

Opération par laquelle le débiteur se libère de son obligation, avec l'accord du créancier, en donnant en paiement une chose autre que la chose due. (En matière de succession, le débiteur peut, dans certains cas, remettre au fisc des œuvres d'art pour acquitter ses droits.)