



NOTA'PRENEUR

lenotabene.com

MARS 2023



DANS CE NUMÉRO

Lancement Officiel Nota Bene
En chiffres
La Déf! du mois
Kézako, psychologie du travail
L'invité du Mois
La Bulle Coaching

EN CHIFFRES

1,072 million* d'entreprises créées
(auto-entrepreneurs inclus)

42 500 faillites* enregistrées

+ de 350 000 emplois vacants* au 4e trimestre

7,2% de chômeurs* au 4e Trimestre

+6 %, chiffre de l'inflation en Janvier 2023

*Chiffres enregistrés pour l'année 2022

LA DÉF!

L'ENTREPRISE EX NIHILLO

"Ex nihilo" signifie "à partir de rien". Une création ex nihilo correspond donc à la création, de toutes pièces, d'une nouvelle entreprise, par opposition à :

- la reprise de tout ou partie d'une activité existante,
- la création par réactivation d'une activité préexistante.

Ce sera le cas, par exemple, de l'ouverture d'un nouveau commerce ou d'une nouvelle entreprise de services ou de production de biens jusqu'alors inexistantes.

Cette terminologie, qui n'est plus utilisée par l'Insee, se retrouve encore aujourd'hui dans certains dispositifs d'aides.

Source: BPI FRANCE

LANCEMENT OFFICIEL

Le Nota Bene - Cercle d'Affaires est né de la volonté de bousculer les codes, de révolutionner la façon de "réseauter".

Parler Innovation, entraide mais surtout:
Recentrer LES CLIENTS au coeur de nos priorités.

Sans nos clients, nos entreprises ne sont rien.
Le One shot c'est une façon de moins bien s'occuper d'eux, de limiter la pérennisation des entreprises...

Ce n'est pas ce que nous souhaitons car être entrepreneur c'est une façon de sortir du système et de le changer de l'extérieur.

Les objectifs de l'année 2023 sont simples, multiplier nos cercles pour augmenter la puissance de notre démarche, augmenter vos capacités d'entrepreneur.

La création d'une association pour permettre à des entrepreneurs d'obtenir des bourses consacrées entre autres à l'innovation ou au lancement d'un projet prometteur!

Évidemment, vous permettre de faire des affaires dans le respect, la déontologie ET dans la bonne humeur.

Nous mettons tout en œuvre pour vous donner accès à des supports, des conseils, du soutien et obtenir de manière fluide les outils pour atteindre vos objectifs.

Alors c'est avec une IMMENSE joie, que Le Nota Bene - Cercle d'Affaires lance officiellement son départ et ses recrutements.

À TRÈS VITE,



Angélique RACZ
CEO & Founder

LE MOT PSYCHO

PAR ESTELLE PÉRIÉ - PSYCHOLOGUE DU TRAVAIL

Qu'est-ce que la psychologie du travail ?

La psychologie du travail est l'approche permettant d'étudier la conduite de l'être humain dans le monde du travail sous une perspective individuelle, groupale (collective) et sociale.

On peut diviser les activités de la psychologie du travail en plusieurs axes :

- Le développement des compétences : bilans de compétences, l'accompagnement des entreprises pour la mise en place de plan de formation, le recrutement, le coaching.
- L'analyse des pratiques et de l'activité de travail que ce soit en groupe de pairs (analyse des pratiques professionnelles, groupes de co-développement) ou directement en entreprises pour accompagner un changement, améliorer les conditions de travail, l'organisation du travail, accompagnement à la mise en place d'une politique QVCT, régulation de conflits...
- L'accompagnement individuel ou collectif lors de situations à forte charge émotionnelle, de souffrance au travail.

Les activités présentées ci-dessus sont non exhaustives.

En résumé, il y a besoin d'un psychologue du travail dans chaque organisation pour accompagner lors de montée en compétences, évolution, changement d'ambiance de travail pour trouver la solution la plus adaptée à l'entreprise et permettre de garder et mettre en avant l'identité et les valeurs de son organisation.



LA BULLE COACHING

COMMENT RÉDUIRE SON STRESS, APAISER SON MENTAL ET AMÉLIORER SA DIGESTION GRÂCE À LA COHÉRENCE CARDIAQUE BY WEMERSION

Depuis des millénaires, dans les quatre coins de la terre, différents peuples étudient les effets de la respiration et comment celle-ci influence notre état mental et notre niveau de stress. Certains thérapeutes comme les sophrologues en ont même fait leur cœur de métier.

Dans d'autres cultures, la respiration fait partie intégrante de certaines pratiques comme la méditation et joue un rôle principal dans la vie quotidienne de la population.

Par comparaison, l'occident s'est penché que très récemment sur les bienfaits de la respiration. Parmi l'une des pratiques les plus répandues on trouve la cohérence cardiaque née en 1995 aux États-Unis qui permet d'équilibrer le système nerveux central grâce à une respiration spécifique.

La respiration suivante se pratique 3 fois par jour, comprend 6 respirations par minute à effectuer pendant 5 minutes.

Rien de bien compliqué, mettez un chronomètre et inspirez pendant 5 secondes en gonflant le ventre, puis sans bloquer votre respiration expirez pendant 5 autres secondes. Vous arrêtez l'exercice lorsque vous arrivez à 5 minutes.

Pratiquée dès le réveil, la cohérence cardiaque permet de baisser le niveau de cortisol (hormone responsable du stress).

En outre, la respiration ventrale stimule directement le nerf vague et agit sur le système parasympathique, améliorant ainsi la qualité du processus digestif, ralentissant le rythme cardiaque et permettant de ressentir un état de calme intérieur.

Alors... Tous à vos chronos !



L'INVITÉ DU MOIS

IDA VAUDREUIL

MARCHAND DE BIENS - AGENT CO' EXP FRANCE

Hello moi c'est Ida, passionnée d'immobilier 😊

J'ai débuté dans

l'investissement locatif et d'achat revente en passant par la rénovation totale des biens.

J'ai beaucoup appris de ces expériences que ce soit sur la gestion du budget, des travaux, et tous les aléas que l'on peut rencontrer sur ce genre de chantier. Aujourd'hui, je continue mes investissements et en parallèle j'ai rejoint une équipe formidable d'agents commerciaux en immobilier avec qui, j'espère pouvoir développer un réseau fort et aidant au service de nos clients. Alors je vous dis à très vite !