



Rejoignez la Newsletter

NOTA'PRENEUR

lenotabene.com

OCTOBRE 2023



Pour une pluie d'infos
entrepreneuriales



DANS CE NUMÉRO

L'info Entreprise

La Déf !

Le saviez-vous ?

L'instant bien-être

Le portrait du mois

Le Chiffre

LA DÉF !

Concurrence

La concurrence est la situation dynamique dans laquelle plusieurs entreprises rivalisent ardemment pour attirer les mêmes clients en proposant des produits ou des services similaires. C'est une bataille incessante pour se démarquer, gagner des parts de marché et conquérir la préférence des consommateurs. Face à cette compétition effrénée, quelle stratégie unique et innovante envisagez-vous d'adopter pour vous distinguer de vos concurrents ? Comment allez-vous valoriser votre proposition de valeur et susciter une fidélité durable chez vos clients ? La concurrence peut être une source de motivation pour se surpasser, mais comment la transformerez-vous en une opportunité pour prospérer dans votre domaine entrepreneurial ?

L'INFO ENTREPRISE

LES AVANTAGES DU TÉLÉTRAVAIL POUR LES ENTREPRISES ET LES EMPLOYÉS.

BY ANGÉLIQUE RACZ - CEO ET FOUNDER DU LNB

Le télétravail présente une multitude d'avantages tant pour les entreprises que pour les employés.

Du côté des entreprises, cette pratique permet de réaliser des économies en réduisant les coûts liés à l'aménagement de bureaux et à la consommation d'énergie. Elle offre également la possibilité d'accéder à un vivier de talents plus vaste en éliminant les contraintes géographiques, ce qui peut conduire à une main-d'œuvre diversifiée et qualifiée.

Pour les employés, le télétravail augmente la productivité en supprimant les temps de déplacement, ce qui leur permet de se concentrer davantage sur leurs tâches professionnelles. Ils bénéficient également d'une meilleure conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle, réduisant ainsi le stress et favorisant une plus grande satisfaction au travail. Cette flexibilité accrue des horaires permet aux employés de mieux s'organiser, d'adapter leur emploi du temps à leurs besoins et de favoriser un équilibre épanouissant.

En somme, le télétravail se révèle être une solution avantageuse pour les entreprises, qui voient leur efficacité augmenter tout en favorisant le bien-être, l'engagement et la fidélité de leurs employés.

LE SAVIEZ-VOUS ?

LES INVESTISSEMENTS MONDIAUX EN ÉNERGIES

Les énergies sont des investissements importants à l'échelle mondiale. Selon l'AIE*, 2023 devrait se clore avec 1 700 Milliards de dollars d'investissements pour les énergies propres et un peu plus de 1000 milliards pour les énergies fossiles.

Cependant, l'AIE indique que le montant de ces investissements s'explique aussi par l'augmentation des coûts des matériaux et non pas par l'augmentation unique du nombre d'investissements ; A suivre donc...

*AIE : AGENCE INTERNATIONALE DE L'ENERGIE



L'INSTANT BIEN-ÊTRE

TROUVER LA SÉRÉNITÉ AU MILIEU DE LA JOURNÉE DE TRAVAIL : INTÉGRER LA MÉDITATION DANS VOTRE ROUTINE QUOTIDIENNE

Le rythme effréné de la vie professionnelle peut souvent nous laisser épuisés et stressés. Mais saviez-vous que la méditation peut être un outil puissant pour réduire le stress et améliorer votre bien-être général au travail ? En intégrant la méditation dans votre routine quotidienne, vous pouvez retrouver votre calme intérieur, augmenter votre concentration et renforcer votre résilience face aux défis professionnels.

L'exercice de la Respiration Consciente :

Un moyen simple de commencer est de pratiquer la respiration consciente, un exercice de méditation qui peut être fait n'importe où, même dans votre bureau.

1. Asseyez-vous confortablement dans votre chaise, les pieds à plat sur le sol et le dos droit.
2. Fermez les yeux doucement et commencez à prendre conscience de votre respiration. Observez le mouvement naturel de l'air qui entre et sort de vos narines.
3. Concentrez-vous sur votre souffle, en suivant l'inspiration et l'expiration. Si votre esprit divague, ramenez doucement votre attention à votre respiration.
4. Pratiquez cela pendant 5 à 10 minutes, en vous concentrant simplement sur votre souffle.

La respiration consciente peut vous aider à vous sentir plus calme, à réduire le stress et à améliorer votre concentration. Vous pouvez intégrer cette pratique à différents moments de votre journée de travail, que ce soit avant une réunion importante, lors d'une pause déjeuner ou lorsque vous sentez le besoin de vous recentrer. La méditation ne nécessite pas beaucoup de temps, mais les avantages qu'elle offre pour votre bien-être au travail sont considérables. En faisant de la méditation une habitude quotidienne, vous pouvez améliorer votre efficacité professionnelle tout en prenant soin de votre santé mentale.



LE PORTRAIT DU MOIS

NICOLA NASTA - CRÉATEUR ET GÉRANT DE "NIKO" PÂTISSERIE À MENTON

Nicola, un homme au grand cœur, est un véritable passionné de pâtisserie et de délices gastronomiques. Son objectif ultime est de procurer à ses clients une expérience exceptionnelle.

En franchissant les portes de "Niko", vous vous embarquez pour un voyage gustatif exquis, à savourer sans aucune retenue. De plus, Nicola propose également la possibilité de commander des gâteaux confectionnés avec amour et passion pour vos événements spéciaux.

Ce que Nicola souhaite avant tout transmettre, c'est son savoir-faire exceptionnel, ainsi que l'engagement inébranlable qu'il investit chaque jour dans ses créations et son apprentissage.

Son objectif ultime ? Vous offrir le meilleur et susciter l'envie irrésistible de revenir encore et encore... Car pour lui, la véritable réussite réside dans le plaisir de vous voir revenir, dans le bonheur que son métier apporte aux gens.

Quel plus beau cadeau pourrait-il recevoir que cette réussite exceptionnelle ?

Retrouvez ses coordonnées sur le blog du LNB.



LE CHIFFRE

L'ÂGE MOYEN DES CRÉATEURS D'ENTREPRISES

En France, l'âge moyen des créateurs d'entreprise est de 35 ans (en 2021).

Ce chiffre a tendance, au fil des années, à diminuer.

Il était de 38,2 ans en 2010.

Et vous, quel âge aviez-vous ?