

SOMMAIRE

Édito

PORTRAITS D'UN MEMBRE

2-3 Deux portraits :
Bernadette FULTON et
Grégoire JUY

VU POUR VOUS

4- La Fresque du Numérique,
atelier interactif au sein
du Réseau Oudinot

5- La fresque du Climat éveille
les consciences

6- "Thrills & frustrations
of managing humans":
conférence d'Éric
de Rochefort

7- La Commission Management
de Transition du Réseau
Oudinot : la presse en parle

AUTOUR DE NOUS

8- À quand la semaine
de trois jours ?

9- Que nous réservent les RH
en 2023 ?

10- L'intelligence artificielle
déjà bien opérationnelle !

11- Les Français kiffent
le e-commerce !

12- Vivre et vieillir oui,
mais en bonne santé !

13- **BONNES PRATIQUES
À VOS AGENDAS**



ANNE COURTOIS

PRÉSIDENTE BÉNÉVOLE DU RÉSEAU OUDINOT
DIRECTRICE COMMUNICATION / DIGITAL / PRESSE
EN MANAGEMENT DE TRANSITION

 Cliquez ici !

Parce que nous le valons bien

Pourquoi réunir des cadres expérimentés dans une association d'intérêt général ?

Tout d'abord parce que nos membres sont « pros ». Ils connaissent leur métier, leur secteur, leur marché. Ils ont managé – et managent encore - de nombreuses équipes avec des situations spécifiques à chaque fois. Ils ont cette fameuse « hauteur de vue » facilitée par des années de pratiques managériales. Ils évoluent dans des univers souvent très différents : entre le grand groupe, sa filiale, une PME ou une scale-up. Ils se mettent à des nouveaux formats de travail tel que le Management de Transition. Ou encore se lancent dans le consulting.

Ensuite, parce qu'ils ont envie de partager ce savoir-faire et ce savoir-être. L'engagement au sein du Réseau Oudinot est une condition sine qua none. Et ce n'est pas les animateurs et participants des 300 événements par an qui diront le contraire ! Eh oui, chaque soir, les membres – parfois non-membres – peuvent se réunir pour présenter une expertise, une analyse sur un sujet économique. Voire se détendre, avec un « atelier 1pRO ». Car le Réseau Oudinot c'est aussi un lieu de respiration entre pairs.

Enfin, parce que c'est eux et parce que c'est nous. Ensemble nous stimulons nos carrières professionnelles, vers un futur prometteur et pour faire mentir les chiffres de l'employabilité des seniors. **Vive eux, vive nous !**



DERNIÈRE MINUTE

**DIMANCHE 18 JUN 2023 :
COURSE DES HÉROS**

Pour rappel, cet événement caritatif aura lieu au parc de Saint-Cloud. Votre participation permettra notamment de financer les nouvelles sessions de Speed Networking. Alors n'hésitez plus, inscrivez-vous !

PORTRAIT D'UN MEMBRE



PAR ISABELLE JOUVE
RESPONSABLE PHILANTHROPIE
ET PARTENARIATS

 Cliquez ici !

Entrée au sein du **Réseau Oudinot** en septembre 2021, Bernadette FULTON est la toute première personne que j'ai rencontrée « en vrai » lors du retour des Mensuelles en présentiel. Depuis son arrivée dans notre association, elle a régulièrement apporté son aide lors de différents événements clés de la vie du RO. Aujourd'hui, elle fait partie des dix nouveaux administrateurs élus au mois de décembre 2022. Bernadette est coresponsable du Mécénat, des Événements et de la Communication.



BERNADETTE FULTON
DÉLÉGUÉE GÉNÉRALE DE
L'UNION DES INDUSTRIES TEXTILES

UNE COÉQUIPIÈRE INVESTIE !

Actuelle Déléguée générale de l'Union des Industries Textiles (UIT), Bernadette FULTON a plusieurs cordes à son arc, dont une expérience multi-sectorielle européenne qui va de l'industrie lourde aux services. Impliquée de longue date dans différents réseaux professionnels, Bernadette considère que « l'engagement citoyen doit être aujourd'hui valorisé et renforcé, car c'est un outil indispensable à la cohésion de notre société ».

D'un point de vue plus personnel, Bernadette aime voyager « pour rencontrer les personnes dans leur vie quotidienne et échanger avec elles.

Le relationnel est dans mon ADN. D'ailleurs, je retrouve cette convivialité dans le RO ». Elle s'intéresse aussi à la rénovation de meubles et au jardinage : « J'aime m'occuper des plantes, les faire pousser, les bouturer. J'aime les voir fleurir et se multiplier. J'ai d'ailleurs une passion pour les iris botaniques, celles-là mêmes que l'on trouve dans le jardin de Claude Monet à Giverny. »

Pour en savoir plus sur Bernadette FULTON, n'hésitez pas à la rencontrer lors de prochains événements du RO. Elle se fera notamment un plaisir de vous conter cette belle région du Morvan en plein cœur de la Bourgogne qu'elle apprécie tant ! 🍷



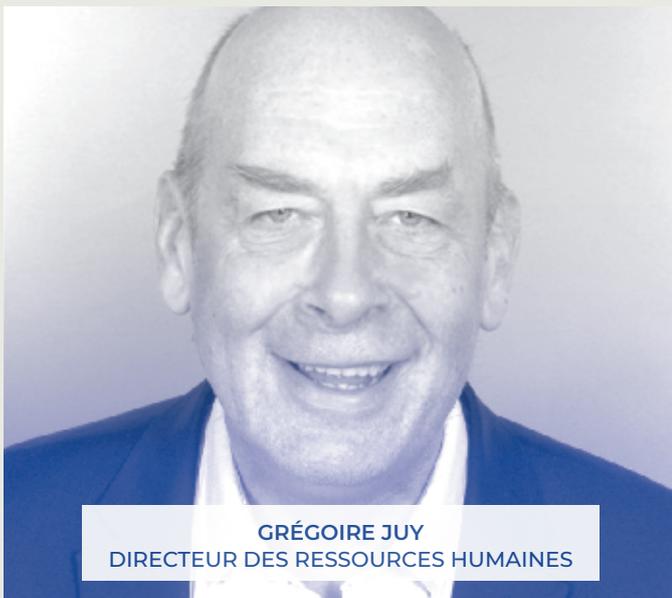
PORTRAIT D'UN MEMBRE



PAR NATHALIE GICQUEL
DIRECTRICE JURIDIQUE

 Cliquez ici !

Pour sûr, **Grégoire JUY ne laisse pas indifférent !** Au-delà de sa posture imposante et de sa voix grave, ce que l'on découvre de lui quand on le côtoie c'est sa simplicité et sa générosité. J'ai eu la chance de mieux le connaître durant cinq semaines lors du dernier Speed Networking (SNW)¹. Pour moi, ce qui qualifie le mieux Grégoire, c'est son naturel à aller vers les autres et à tendre la main. Oui, il est assurément un bon camarade de cordée. Besoin d'un conseil, d'une info ? Grégoire JUY est toujours prêt à vous aider. Il porte ainsi haut et fort les valeurs du **Réseau Oudinot** : bienveillance, partage et entraide.



GRÉGOIRE JUY
DIRECTEUR DES RESSOURCES HUMAINES

SIMPLICITÉ ET BIENVEILLANCE !

Grégoire a rejoint le RO en octobre 2021. Il s'est rapidement impliqué dans la Commission Management de Transition dont il est un membre actif. Il participe aussi très régulièrement à l'atelier 1pRO. Cela n'est pas étonnant quand on sait qu'il a le collectif et le partage chevillés au corps. Il aime la convivialité qui se dégage de chaque réunion, chaque échange passés au cœur du RO.

Financier de formation, Grégoire a commencé sa carrière dans le contrôle de gestion. Il a ensuite évolué dans le conseil en organisation avant de devenir Secrétaire général dans un cabinet d'expertise comptable. Il vient de débiter une mission de transition en tant que DRH pour un groupe spécialisé dans le transport international et la logistique. Peu ordinaire, il est passionné par la stratégie et l'organisation militaire en ce qu'elles peuvent nous enseigner concernant l'intégration de l'humain dans les organisations.

Vous l'aurez compris, ce qui anime Grégoire JUY c'est l'humain, les relations aux autres et ses actions d'entraide ne se limitent pas au RO. Si vous voulez en savoir plus... demandez-lui ! 

1- Ateliers d'entraînements et de mises en relation avec des recruteurs.



VU POUR VOUS



PAR YVES DE BEAUREGARD
DIRECTEUR COMMERCIAL

 Cliquez ici !

Petite sœur de la Fresque du Climat, la **Fresque du Numérique** (www.fresquedunumerique.org) a vécu sa première session le 26 janvier au RO. Les deux animateurs, Guy de Nadaillac et Christophe Meunier Jacob, ont su brillamment entraîner les 15 participants dans un exercice collectif convaincant, dynamique et ludique.

Durant 3 heures, nous avons été les acteurs d'une **prise de conscience à la fois collective et individuelle** de la globalité des impacts du numérique sur l'équilibre de la totalité des écosystèmes existants (dérèglement climatique, stress hydrique, épuisement des ressources naturelles, risques géopolitiques, santé mentale et physique, ...).

Quelques chiffres éloquentes : 35 milliards d'équipements connectés sur la planète et 80 % des ressources Internet consacrées au visionnage de vidéos. Mais aussi 200 kg d'énergie fossile et 600 kg de minerais pour simplement fabriquer un PC portable de 2 kg, sans compter les centaines

LA FRESQUE DU NUMÉRIQUE, ATELIER INTERACTIF AU SEIN DU RÉSEAU OUDINOT



Photo : © Réseau Oudinot

de m³ d'eau. Et une inconnue, celle de l'importance de l'effet rebond dans les prochaines années, induit à la fois par l'augmentation des équipements connectés (5G) et par celle des usages (métavers, blockchain...).

Les enjeux sont énormes, mais des solutions existent pour limiter les impacts : le **ralentissement de l'obsolescence technique**, à savoir la limitation du nombre, de la taille et du renouvellement d'équipements, ainsi que la modération de la durée

quotidienne. Chacun d'entre nous a la possibilité d'exercer sa part du colibri, par ses propres décisions et par son comportement vis à vis des autres. **À ce titre, le RO est un formidable incubateur de colibris.** Pour la Commission Numérique, Yves de Beauregard proposera prochainement une nouvelle date animée par Guy de Nadaillac. Et **merci à Grégoire Juy** pour sa collaboration à la rédaction de cet article. 🍷



VU POUR VOUS



PAR SÉVERINE ROBERGEL
DIRECTRICE COMMERCIALE BTOB
RHF ET ADMINISTRATRICE
DU RÉSEAU OUDINOT

 Cliquez ici !

La « *Fresque du Climat* » : un atelier ludique et collaboratif pour comprendre les enjeux du climat. En 3 heures, cet atelier pédagogique mobilise l'intelligence collective d'un groupe autour des causes et des conséquences du dérèglement climatique qui menacent notre planète et ses populations.

C'est dans l'échange, entre participants, que nous retraçons les liens de cause à effets et que nous trouvons des solutions à court ou long terme, individuelles ou collectives, personnelles ou professionnelles, dans nos environnements respectifs. Cet exercice suscite l'intérêt, éveille les consciences et donne envie de passer à l'action : il nous sensibilise sans nous culpabiliser.

Nous ne pouvons plus rester indifférents à ce nouveau défi de notre histoire !

Merci beaucoup @Véronique Martin (Présidente de « RSE-sport ») et @Guy de Nadaillac (créateur de site web pour les associations et membre du @RéseauOudinot)

LA FRESQUE DU CLIMAT ÉVEILLE LES CONSCIENCES



Photo : © La Fresque du Climat

pour l'animation de cet atelier qui a soulevé beaucoup de réactions.

La « *Fresque du climat* » est un outil de référence pour permettre aux individus et organisations de s'approprier le défi du changement climatique.

Elle repose sur des données tirées des rapports rédigés par **GIEC** (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) et commandés

par l'ONU et l'Organisation mondiale de météorologie. 🍌



**POUR EN
SAVOIR PLUS**

fresqueduclimat.org

[Cliquez ici !](#)



VU POUR VOUS



PAR ISABELLE PISCOT
DG LAB2U

[in Cliquez ici !](#)

Quel manager n'a pas souhaité disposer d'éclairages pertinents sur un collaborateur difficile, de clés de supervision individualisées ou d'une « méthode » qui permettrait de tirer le meilleur du potentiel de chaque membre de son équipe ? Jeudi 2 février, nous recevions **Éric de Rochefort** (associé chez Human Side), venu nous parler d'un facteur le plus souvent mal appréhendé par les entreprises et sur lequel les échecs sont presque aussi fréquents que les succès : **le facteur humain**. Au cours d'un atelier riche en échanges, il a partagé avec nous ses réflexions en matière de management opérationnel des collaborateurs en tant qu'individus, à travers la mesure et la prise en compte des perceptions individuelles et collectives.

Son postulat de départ : une meilleure compréhension des personnes au travail exige une meilleure compréhension de l'impact que le travail a sur lesdites personnes. Trois dimensions éclairent les ressorts d'un

"THRILLS & FRUSTRATIONS OF MANAGING HUMANS": CONFÉRENCE D'ÉRIC DE ROCHEFORT



ÉRIC DE ROCHEFORT
ASSOCIÉ CHEZ HUMAN SIDE

individu et son rapport au travail :

- **son** style : **comment** il préfère naturellement agir ;
- **ses** valeurs : elles définissent le **pourquoi**, c'est-à-dire ce qui détermine ses priorités ;
- **ses** préférences cognitives : la façon dont il traite les données.

La prise en compte de ces différents éléments fournit au manager - pour son équipe et pour lui-même -, des clés de lecture pour répondre aux

questions auxquelles il est confronté au quotidien : comment être compris de chacun de ses collaborateurs ? Comment limiter les « erreurs de casting » lors d'une prise de fonction ou d'un recrutement ? Comment apporter à chacun ce dont il a vraiment besoin ? Comment en somme augmenter la « *prédictibilité de la réussite* » ? ▲

Photo : © Réseau Oudinot



VU POUR VOUS



PAR FRANÇOISE BALTÈS,
CO-ANIMATRICE DE LA COMMISSION
MANAGEMENT DE TRANSITION
DIRECTRICE ADV/ SERVICE CLIENTS

Cliquez ici !

Le n° d'*Entreprise et Carrières* paru le 19/12/22 met en lumière le Management de Transition. Il donne à notre **Présidente Anne Courtois** ainsi qu'à moi-même l'occasion de faire de nombreux parallèles entre les expertises des membres du **Réseau Oudinot** et celles requises par ce métier spécifique.

Ainsi, Anne Courtois rappelle que le MT intervient pour accélérer le retour à la croissance des entreprises, (et donc aussi pour accompagner la décroissance). Il est appelé (comme le Messie ?) lorsque les équipes ont besoin d'être remobilisées. Elle insiste sur la prise de recul des managers, indispensable en situation de crise. Et bien entendu, sur les expertises managériales de nos membres. Ambassadrice du Réseau Oudinot, Anne Courtois insiste sur la diversité des métiers représentés. Ça tombe bien, le marché du MT s'ouvre à des fonctions jusque-là peu sollicitées, comme celle de la Relation Clients. Par la magie journalistique, nous avons abordé des sujets

LA COMMISSION MANAGEMENT DE TRANSITION DU RÉSEAU OUDINOT : LA PRESSE EN PARLE



complémentaires. Sous forme de témoignage, j'ai de mon côté insisté sur la force du réseau : durant les phases de réflexion, de prospection, puis durant les missions. Mais aussi sur l'engagement des managers, sur leur opérationnalité immédiate, sur leur capacité à reprendre des projets au pied levé.

S'entourer et échanger, s'entraider et se « passer les bons plans » sont l'ADN des membres de notre Commission Management de Transition. Le sens du collectif est d'ailleurs

incarné jusqu'à son animation collégiale (Françoise Baltès, Jean-Marie Cazelles, Bernard Agaleridis, Grégoire Juy), afin que les rencontres mensuelles soient assurées même en cas d'indisponibilité de l'un ou l'autre des co-animateurs, mission oblige. Vous trouverez dans cet article bien d'autres informations sur le marché, sur la posture du MT et sur les besoins des entreprises. Pour le compléter, venez donc nous rencontrer à la prochaine commission du 8 Mars! 🍌



AUTOUR DE NOUS



PAR PHILIPPE GRAMOND
DIRIGEANT ASSOCIÉ DE CYCONIA

Cliquez ici !

À QUAND LA SEMAINE DE TROIS JOURS ?

En 150 ans, c'est 60% de moins passé au travail. 15h par jour (six jours sur sept) en 1840, 40h en 1935, 39h en 1982 et 35h en 2000. Aujourd'hui, le travail c'est : un peu de travail et beaucoup de télé...travail, en tout cas pour les 30% à 40% de salariés télétravaillables ! Notre rapport au monde du travail change à cause (ou grâce) aux nouvelles générations, à la QVT, aux appli multiservices

Vous allez me dire que ce constat est caricatural ? Non, juste factuel ! Pour le bonheur des « djeuns », d'autres voies apparaissent avant de « se retirer du monde » (entendez la retraite comme le définit le philosophe). Ces pistes viennent non pas nécessairement des salariés, mais de patrons bien intentionnés qui pensent - parfois à juste titre -, que la productivité n'est pas de travailler plus mais mieux. Parmi ces possibilités, nous trouvons la semaine de 4 jours que testent certains pays comme l'Islande, l'Espagne, le Royaume-Uni, mais aussi la France et... l'Urssaf. Chez nous, il y a en sus les 4 jours 100% télétravaillés, l'aménagement du temps de travail individualisé, 4 journées de travail plus longues, mais 47 jours off, voire 28h payées 35h réparties librement dans la semaine. En France, c'est bien connu, on n'a pas de pétrole, mais on a des idées !

Peut-on faire mieux ? Oui ! La semaine de 33h de Carlos Slim avec 3 journées de 11h de travail... et le reste, c'est piscine ! Une seule autre possibilité pour passer à 2 jours : la panne de réveil, la fuite d'eau, le problème de transport, la raison médicale, les intempéries, le décès, et le graal : la grève !

Et comme dirait Pierre Dac : « Le travail, c'est la santé... » Mais à quoi sert alors la médecine du travail ?

1- Homme d'affaires milliardaire libano-mexicain



(comme Cyconia), à votre Chief Happiness Officer préféré, aux salles de sport intégrées dans l'entreprise, ...



AUTOUR DE NOUS



PAR OLIVIA MIKOL
DRH ET CO-ANIMATRICE
DE LA COMMISSION NEWSLETTER

Cliquez ici !

QUE NOUS RÉSERVENT LES RH EN 2023 ?

2023 sera d'abord l'année de la **data** : avoir une IA¹ toujours plus intelligente, au service des RH et des collaborateurs (recrutement, carrières...). Puis celle de la **flexibilité du travail** et du **workplace** : quel modèle d'organisation adopter, entre télétravail et retour au bureau, comment savoir où sont nos équipes, et ouvrir la politique d'« *open talents* »² ? et surtout, comment transformer les pratiques managériales pour les adapter à ce modèle ?

A cela s'ajoutera l'adaptation de

mais aussi en étant plus clair sur les salaires (avec par exemple, l'utilisation systématique de grilles).

En 2023, l'autre grand sujet sera la **transition écologique** : l'entreprise devenant un repère pour mieux protéger et lutter contre l'éco-anxiété des équipes, qui attendent des mesures adaptées, et qui n'ont plus peur de partager leurs enjeux professionnels, mais aussi personnels. Désormais, on choisit une organisation qui améliore notre quotidien. Et qui maintient dans l'emploi les **séniors** : leur recrutement et leur employabilité seront au cœur des préoccupations. Enfin, côté « **knowledge management** », l'hyper personnalisation des programmes de développement - avec des outils de réalité virtuelle augmentée ou automatisée -, fera partie des orientations stratégiques.

De quoi, encore cette année, bien nous occuper ! ▲

Source : les temps forts et tendances RH en 2023 (labRH)

- 1- Intelligence artificielle
- 2- Adapter la nature du contrat de travail et aménager les temps partiels
- 3- Prendre soin des équipes
- 4- Approche qui consiste à identifier des dimensions de son travail sur lesquelles intervenir pour adapter son environnement de travail quotidien et le rendre plus agréable, y trouver davantage de motivation et de sens
- 5- Stratégie marketing dont le but est de transformer les salariés en ambassadeurs de votre entreprise

Photo : © pexels-edmond-dantès-4344860



nos politiques RH pour avoir davantage de « **care** »³ en y incluant la santé financière des équipes face aux défis de l'inflation, une réflexion pour les salariés aidants, et autour du « *job crafting* »⁴. La **transparence** sera elle aussi au cœur des attentes : en utilisant « *l'employee advocacy* »⁵,



POUR EN SAVOIR PLUS

Temps forts et tendances RH en 2023 ! - YouTube
[Cliquez ici !](#)



AUTOUR DE NOUS



PAR JEAN-MICHEL HUA
DIRECTEUR EXPÉRIENCE CLIENT

Cliquez ici !

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE DÉJÀ BIEN OPÉRATIONNELLE !

ChatGPT : peu de revues de presse récentes qui ne mentionnent pas cet outil conversationnel établi à partir d'une intelligence artificielle (IA). Développé par OpenAI, ChatGPT est capable d'échanger sous forme de messages. Il répond à vos questions, mais génère également du contenu écrit en réponse à une demande simple et ce, en plusieurs langues.

Le résultat est encore un peu repérable, mais cela reste bluffant et

Un petit tour d'horizon à travers quelques exemples concrets ?

- **Beatoven** crée de la musique libre de droits. Définissez des paramètres comme la durée, le genre, le tempo etc. et l'IA fait le reste, y compris la synchronisation avec une vidéo.
- **Vidyo.ai** permet de réaliser et customiser des capsules vidéo facilement intégrables aux réseaux sociaux.
- **Cleanup.pictures** permet de la retouche d'image de grande qualité (comme la suppression de personnes, objets, textes...).
- **Copy.ai** est un cousin de ChatGPT, générateur de texte qui crée des plans d'articles, des introductions ou conclusions courtes. Moins connu, mais peut-être meilleur...
- **Otter.ai** est un formidable assistant virtuel : il enregistre vos meetings en visio, réalise la capture de slides, organise vos notes et génère des résumés.
- **Looka.com** est à la fois un designer et un graphiste qui crée à partir d'un nom et de vos goûts des logos et tout un univers de marque cohérent.

Bien souvent encore, ces applications fonctionnent en anglais, mais le point commun se veut la grande facilité d'utilisation, justement grâce à l'IA qui anticipe nos besoins d'utilisateurs. 🍌

NB : cet article est certifié écrit par un humain !

nul doute que les progrès seront rapides.

Cependant, de nombreuses autres IA, moins médiatisées, fournissent déjà des services grand public très précieux pour des usages personnels comme professionnels.



AUTOUR DE NOUS



PAR SOPHIE MICHENTEF
RÉDACTRICE EN CHEF
ADJOINTE-JOURNALISTE

Cliquez ici !

LES FRANÇAIS KIFFENT LE E.COMMERCE !

Le e-commerce a progressé de 14% à 147 milliards d'euros en 2022 en France. Un CA équivalent à celui du bâtiment ! Le Covid a accéléré la mutation digitale (+5% de sites marchands actifs en 2022, soit 10 000 sites nouveaux). Pour autant, le goût pour les magasins physiques est bien revenu, même si les habitudes sur le web sont désormais ancrées.

C'est ce que nous apprend notamment le bilan 2022 du e-commerce dévoilé ce 7 février par la Fedvad

s'étaient crashées. En 2022, c'est l'inverse. Si les ventes en ligne de produits ont reculé de 7% (vs 2021), celles de services ont crû de +36%. Le niveau pré-pandémique de 2019 est largement dépassé : +33% pour le e-commerce de produits, +50% pour les services.

Côté Gen Z :

- . 97% « kiffent » le e-commerce
- . Leur attente prioritaire : bénéficier de prix attractifs pour 75%. Cela n'empêche pas 65% d'entre eux de vouloir commander plus régulièrement sur des sites « Made in France » en 2023.
- . 58% font davantage confiance à un influenceur qu'à la pub (40%) pour essayer une nouvelle marque ou enseigne. Il s'agit d'un véritable basculement – historique –, dans le domaine de la publicité et du marketing. Plus surprenant, ce phénomène est transgénérationnel : 46% des cyberacheteurs de tous âges plébiscitent les influenceurs avant la pub.
- . 5% a déjà acheté et 16% envisagent d'acheter sur le Metaverse.
- . Pour 40%, la réalité virtuelle est l'avenir du commerce (vs 27% tous âges). Mais pour 58%, elle est dangereuse pour l'humanité. Utopie ou Dystopie, leur cœur balance... 🚩



(Fédération de la vente en ligne). Avec

en bonus, un passionnant zoom sur la Génération Z (12-25 ans) et les achats en ligne.

En 2020 et 2021 - confinements obligent -, les ventes en ligne de biens avaient bondi en France. Celles des services (transports, loisirs, tourisme...)



**POUR PLUS
DE DÉTAILS**

Voir le site de la Fedvad...
[Cliquez ici !](#)



AUTOUR DE NOUS



PAR ISABELLE VITALIS
NATUROPATHE - MENTORING
EN STRATÉGIE DE RÉUSSITE

Cliquez ici !

VIVRE ET VIEILLIR OUI, MAIS EN BONNE SANTÉ !

À l'heure où les Français s'inquiètent des réformes en discussion se pose la question de travailler et profiter de sa retraite en bonne santé.

Tout le monde parle de pénibilité du travail qui use prématurément les corps, mais aussi de stress qui génèrent des troubles digestifs et dégradent la qualité du sommeil.

Sans compter la hausse des burn-out qui sont un vrai sujet de société. Ainsi,

Nous rêvons tous d'une carrière épanouissante et d'une retraite heureuse. Toutefois, comment est-ce possible dans ce contexte ?

Et si la solution était de considérer notre responsabilité individuelle et de reprendre notre santé en main en appliquant quelques règles usuelles, souvent de bon sens, pour baisser le stress ?

- Faire des pauses régulièrement, surtout si on travaille de longues heures assis. Pensez à la méthode Pomodoro¹. Elle a fait ses preuves !
- Ouvrir les fenêtres toutes les heures pour prendre une bolée d'air frais qui oxygène les cellules et rend plus productif et créatif.

Il y aussi d'autres règles simples d'hygiène de vie comme revoir son alimentation, et notamment sa consommation de sucre, car consommer du sucre le soir augmente la production de cortisol et d'adrénaline, ce qui favorise l'anxiété et altère le sommeil.

D'autres principes de vie et de soins spécifiques - que je conseille et pratique -, permettent d'améliorer notablement sa gestion du stress et du sommeil. En les appliquant, vous limiterez les risques de dégradation de votre santé, vous serez plus efficace et vous avancerez en âge en meilleure forme pour profiter de votre retraite en bonne santé !

1- Technique de gestion du temps

bien que les week-ends bien-être se multiplient, la France est championne de consommation d'anti-dépresseurs.

Photo : © pexels-rodnae-productions-7020632

BONNES PRATIQUES

Responsabiliser + Autonomie = Déléguer

Déléguer, c'est confier à une personne, ou à toute ou partie d'une équipe en qui l'on a confiance, la réalisation d'objectifs en lui donnant le pouvoir d'agir.

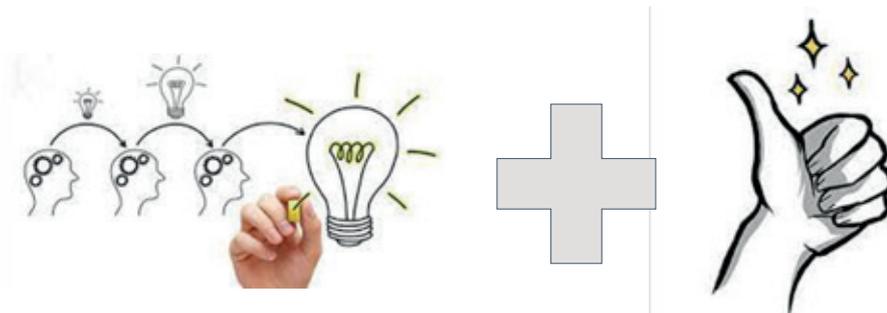


Photo : © Réseau Oudinot



À VOS AGENDAS

PROCHAINE MENSUELLE
MARDI 28 MARS À 20H
35 RUE SÉVERINE
À ISSY-LES-MOULINEAUX

13

mars

à 10h30

LE DÉVELOPPEMENT DURABLE : DESIGNER & PRODUIRE AUTREMENT
Lieu à confirmer.

14

mars

19h30

RENFORCEZ VOTRE LEADERSHIP PAR LA PAROLE
Le nouvel atelier KRATEO
Paris 14^e.

22

mars

à 18h30

AFTERWORK
Paris 17^e.



Directrice de la publication :
Isabelle Jouve.

Comité de rédaction et rédacteurs :
Olivia Mikol, Anne-Marie Berthier, Philippe Gramond, Jean-Michel Hua et Isabelle Jouve.

Ont contribué à ce numéro : Nathalie Gicquel, Yves de Beauregard, Séverine Robergel, Isabelle Piscot, Françoise Baltès, Sophie Michentef, Isabelle Vitalis.

Crédits photographique :
Archives Réseau Oudinot, Pexels, Unsplash.

Design graphique :
CRÉASQUAD contact@crea-squad.fr
06 80 43 71 44 (Insta « agence_creasquad »).

Diffusion : Bernadette Fulton et Olivia Mikol.