

RESSOURCES

VOUS



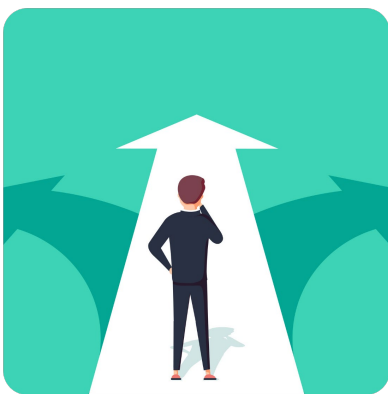
LA LIBERTÉ D'APPRENDRE
N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI GRANDE !

N°13

Nous sommes parfois tentés de temporiser, d'attendre que quelqu'un se lance avant nous, nous avons encore besoin de réfléchir, nous hésitons, nous avons ainsi parfois l'impression de subir les situations. Pour reprendre la main, une seule voie : l'action ! Agir c'est décider, essayer, se tromper, réaliser, accomplir, se dépasser parfois.

La question posée, dans ce numéro, n'est-elle pas finalement celle du sens et de la juste énergie que nous mettons dans nos actions ?

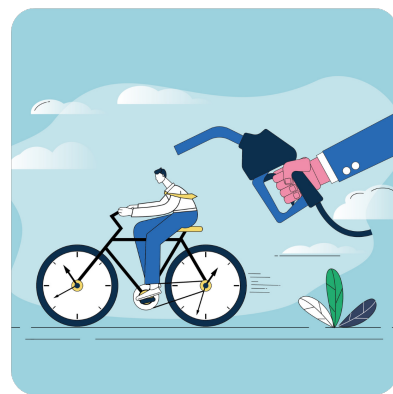
Profitons des différentes ressources mises à notre disposition dans ce numéro pour découvrir si nous sommes efficaces et capables de lâcher prise pour agir, sans trop d'agitation ni contre-courants !



LE MOOC DU MOIS

Prenez des décisions efficaces

Vous êtes-vous déjà senti bloqué par la peur de faire le mauvais choix ? Quand nous devons faire face à des choix difficiles, nous avons mille raisons d'hésiter, par peur de nous tromper. Pourtant, savoir trancher rapidement est indispensable pour avancer dans toute carrière professionnelle. Nous



L'ARTICLE DU MOIS

Comment gérer son énergie et pas seulement son temps ?

Gérer son temps est important, mais plus important encore est de savoir gérer son énergie. Une personne qui gère bien son temps est capable d'optimiser ses journées en fonction de ses priorités. Elle sait quelles tâches elle doit accomplir, mais cela ne

avons une bonne nouvelle pour vous : la prise de décision est une soft skill qui se développe avec de la pratique et de l'expérience. Alors, avez-vous décidé de décider ? Si oui, suivez ce cours sans hésiter !

veut pas forcément dire qu'elle connaît le moment optimal pour l'accomplir. Ainsi, une personne qui sait gérer son temps mais pas son énergie travaille sur des tâches importantes à des moments inadéquats, ce qui peut parfois lui coûter cher.

Je participe !

Ça m'intéresse !



Comment lâcher prise sur des sujets sur lesquels nous n'avons pas vraiment de contrôle ? Comment éviter de se laisser envahir par les informations parasites ? Comment la philosophie peut-elle nous aider à passer à l'action ?

Découvrez notre sélection d'ouvrages à lire sur YouScribe !

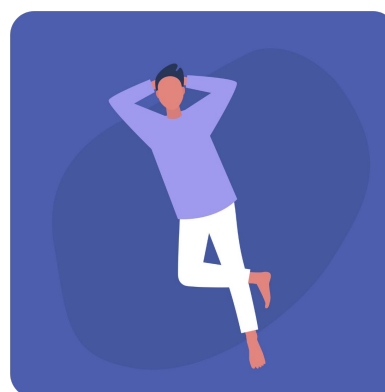
Ça m'intéresse !



CONFÉRENCE INSPIRANTE

Moins d'agitation, plus d'action !

Nous sommes sans cesse sollicités ou préoccupés par des sujets sur lesquels nous



VIDÉO DU NET

Lâcher prise grâce à un tout petit mot du vocabulaire

Selon le psychopraticien Paul-Henri Pion,

n'avons finalement pas vraiment de prise. Pourtant nous laissons trop souvent les informations parasites occuper une place centrale, au risque parfois de brouiller notre sens des priorités. Même si cela peut paraître contre-intuitif à certains, la philosophie peut nous aider à passer à l'action pour agir sur ce qui est en notre pouvoir, renoncer à agir lorsque nous n'avons aucune prise sur les événements, et bien -sûr, pour cultiver le discernement nécessaire pour savoir dans quelle situation nous nous trouvons. Regardez le replay de la conférence inspirante animée par Flora Bernard, philosophe en entreprise.

Je regarde !

lâcher prise, c'est se rendre compte que nous sommes dans une impasse et prendre de la hauteur pour trouver un autre chemin. C'est cesser de vouloir tout contrôler et ne pas lutter inutilement contre les personnes, les situations ou les événements. C'est aussi admettre et gérer nos émotions, et apprendre à accepter nos limites et celles des autres. Cela ne consiste pas à fuir les problèmes rencontrés, mais à éviter qu'ils ne nous contrarient pour ne pas rester bloqués dans des émotions négatives. Apprendre à lâcher prise au travail vous permettra de mieux investir le moment présent et de gagner ainsi en sérénité dans votre travail.

Je regarde !



DÉCISION COLLECTIVE

La décision collective a de nombreuses vertus !



MOMENTS DE RIEN

Ne rien faire, un art de vivre qui s'avère ultra productif !

Je veux recevoir les prochaines vidéos !



Quels sont vos freins pour lâcher prise ?

Certaines personnes croient fermement que leurs problèmes émotionnels ont des causes extérieures. D'autres en rejettent le blâme sur l'alimentation, leurs vies antérieures, l'hérédité, le milieu familial et professionnel ou encore les virus et la pollution de l'air.

Pourtant, il ne s'agit pas de changer le monde qui nous entoure, mais plutôt d'essayer de modifier notre point de vue et notre attitude.

Et vous, quels sont vos freins pour lâcher prise ?

[Je fais le test !](#)

Votre ambition au service de ce qui compte vraiment.



Yvelines
Le Département



[Se désabonner](#) | [Gérer votre abonnement](#)

Conseil départemental des Yvelines - 2 place André Mignot 78000 Versailles