



**RP Solutions SA**

Votre performance, notre engagement.

NEWSLETTER COACHING

## Transformez la situation actuelle en opportunité !

### Introduction

RP Solutions SA a à cœur que vous traversiez cette période particulière avec le maximum de sérénité possible. Mieux encore : transformez cette période en opportunité !

Il se peut que, en confinement et/ou en incapacité de travail et/ou en réduction de temps de travail et/ou en attente d'un nouveau projet professionnel, les moments vous paraissent certaines fois longs, et ceci est bien normal !

Perte de repères, possible isolement, retrait imposé dans les contacts sociaux, avec ses proches, sa famille, ses amis... ces mesures visant la santé tant individuelle que collective sont inédites en Suisse et bouleversent légitimement nos habitudes.

Nous vous proposons ainsi quelques trucs et astuces pour traverser sereinement cette période, et, encore mieux, pour la transformer en opportunité de développement !



### Au quotidien

Garder une structure ordinaire dans ses journées est vital. Tout particulièrement si la procrastination guette 😊

Heures de lever et de coucher, prendre soin de soi, se préparer (même si on ne sort pas), se faire à manger (mais au fait... les réserves sont certainement bien garnies, c'est donc le moment de s'accorder quelques petits plaisirs !). Aussi, se prévoir chaque jour un programme maintiendra une mobilisation et stimulation constante.

Ponctuer sa journée d'exercices physiques (nul besoin de 5 machines de fitness pour ceci 😊) permettra aussi de compenser l'inévitable amorce de sédentarité. Dans l'état actuel, et sous réserve de l'observation des dispositions légales, la promenade à l'extérieur complétera agréablement la journée.

#### RP Solutions SA est membre de :

International Coach Federation, ICF Switzerland - Charter Chapter  
Chambre valaisanne de Commerce et d'Industrie (CCI VS)  
Chambre de Commerce et d'Industrie Fribourg (CCIF)  
Association Fribourgeoise du Commerce, Artisanat et Services (AFCAS)  
Association Fribourgeoise des Professionnels des Ressources Humaines (HR Fribourg)  
Insertion Suisse, association faîtière nationale de l'intégration socioprofessionnelle  
Insertion Fribourg, section cantonale d'Insertion suisse  
Réseau Gottéron, groupement d'entrepreneurs

#### RP Solutions SA

Chemin de Beaulieu 11  
1752 Villars-sur-Glâne

IDE CHE-409.949.533

+41 (0) 79 933 61 09  
info@rpsolutions.ch  
www.rpsolutions.ch

Relations bancaires : BCF Fribourg – Raiffeisen Sion  
RP Solutions SA est présent sur les réseaux sociaux, suivez-nous !





## RP Solutions SA

Votre performance, notre engagement.

NEWSLETTER COACHING

### Garder et soigner ses contacts

Gardez contact avec les personnes qui vous sont chères ! Prenez et donnez des nouvelles ! Les moyens de communication actuels permettent d'une manière ou d'une autre de préserver les contacts. Partager ses sentiments et ressentis est permis, oui, et même recommandé !

Un message, un appel, une attention par courrier (le petit mot à la main écrit sur une carte fera toujours plaisir). Avez-vous déjà essayé l'appel vidéo ? Whatsapp, Skype etc peuvent devenir vos meilleurs alliés ! Profitez aussi de ce temps avec votre entourage tout proche, cas échéant.



### S'informer oui, mais dans une certaine mesure

Il est normal et nécessaire de suivre l'actualité. Attention toutefois, la surconsommation d'actualités à caractère souvent peu positif peut devenir anxiogène. Aussi, fuyez les rumeurs, prédictions douteuses et autres commentaires fleuves sur les réseaux sociaux.

S'informer quelques fois par jour sur la situation actuelle est suffisant, puis passer à d'autres occupations sera profitable pour reposer son esprit.

Aussi, prendre l'habitude de s'informer sur d'autres sujets que l'actualité sanitaire est un bon réflexe à prendre, si ce n'est déjà le cas !

### Hobbys, passions ? C'est (enfin) le moment !

De la cuisine aux activités créatrices manuelles, documentaires ou séries TV (avec modération tout de même 😊) : profitez de ces moments pour assouvir vos passions et vous faire plaisir ! Participer à des forums thématiques sur internet est tout indiqué aussi !

Vous aimez lire ? C'est le moment idéal pour terminer ces ouvrages inachevés ! Plusieurs sites en ligne proposent également une offre vaste, quels que soient vos centres d'intérêt. Pensez aussi aux livres audio et podcasts !

Main verte ? Tentez des expériences de culture ! Votre intérieur vous paraît monotone ? Réagencez !



#### RP Solutions SA est membre de :

International Coach Federation, ICF Switzerland - Charter Chapter  
Chambre valaisanne de Commerce et d'Industrie (CCI VS)  
Chambre de Commerce et d'Industrie Fribourg (CCIF)  
Association Fribourgeoise du Commerce, Artisanat et Services (AFCAS)  
Association Fribourgeoise des Professionnels des Ressources Humaines (HR Fribourg)  
Insertion Suisse, association faîtière nationale de l'intégration socioprofessionnelle  
Insertion Fribourg, section cantonale d'Insertion suisse  
Réseau Gottéron, groupement d'entrepreneurs

Relations bancaires : BCF Fribourg – Raiffeisen Sion  
RP Solutions SA est présent sur les réseaux sociaux, suivez-nous !



## RP Solutions SA

Chemin de Beaulieu 11  
1752 Villars-sur-Glâne

IDE CHE-409.949.533

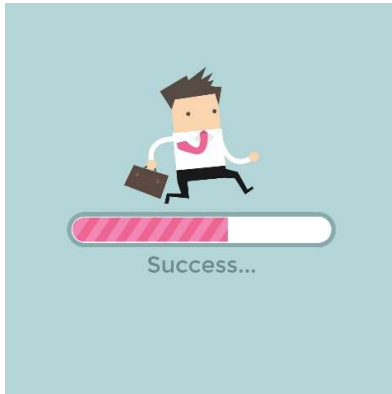
+41 (0) 79 933 61 09  
info@rpsolutions.ch  
www.rpsolutions.ch



## RP Solutions SA

Votre performance, notre engagement.

NEWSLETTER COACHING



### Développer ses compétences

Internet, Apple Store et Play Store regorgent d'applications gratuites ou payantes (à prix souvent modéré) pour développer ses compétences linguistiques, quel que soit le niveau actuel ou souhaité. Souvent, les éditeurs d'applications proposent des versions d'essai gratuites, à consommer sans modération avant de s'engager dans un programme d'apprentissage !

Sur moult autres sujets, vous trouverez des possibilités de formation continue en ligne, certainement dans vos domaines de prédilection. YouTube peut également être une source quasi intarissable de contenus (à trier toutefois un peu 😊) !

### Développement personnel ?

Le moment est idéal pour y songer, au calme et en déconnexion. Panne d'idées ?



*Ma sélection de livres pour vous !*



- La boîte à outils de la confiance en soi, éditions Dunod
- La boîte à outils du bien-être au travail, éditions Dunod
- La boîte à outils de la gestion du temps, éditions Dunod
- La boîte à outils de l'intelligence collective, éditions Dunod
- Value Proposition Design, éditions Pearson
- Réussir sa transition professionnelle, éditions Vuibert
- Gérer les conflits au travail, éditions Pearson
- Le livre des décisions, éditions Alisio
- 2 minutes pour faire bonne impression, éditions Quotidien malin
- La communication non-violente, éditions Leduc
- Tomber sept fois, se relever huit, éditions Folio **\* coup de cœur !**
- Le guide de l'empereur Tang, éditions J'ai lu
- 7 minutes pour convaincre, éditions Prisma
- Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études, éditions Alisio **\* coup de cœur !**
- Miracle morning, éditions Trésor caché
- Comment rester vivant au travail, guide pour sortir du burn-out, éditions Dunod **\* coup de cœur !**

Nous espérons que ces quelques lignes vous apporteront encore plus de sérénité et peut-être quelques nouvelles idées. Volontiers à votre disposition si nécessaire et... prenez soin de vous !

Patrik Roulin  
RP Solutions SA

#### RP Solutions SA est membre de :

International Coach Federation, ICF Switzerland - Charter Chapter  
Chambre valaisanne de Commerce et d'Industrie (CCI VS)  
Chambre de Commerce et d'Industrie Fribourg (CCIF)  
Association Fribourgeoise du Commerce, Artisanat et Services (AFCAS)  
Association Fribourgeoise des Professionnels des Ressources Humaines (HR Fribourg)  
Insertion Suisse, association faitière nationale de l'intégration socioprofessionnelle  
Insertion Fribourg, section cantonale d'Insertion suisse  
Réseau Gottéron, groupement d'entrepreneurs

#### RP Solutions SA

Chemin de Beaulieu 11  
1752 Villars-sur-Glâne

IDE CHE-409.949.533

+41 (0) 79 933 61 09  
info@rpsolutions.ch  
www.rpsolutions.ch

Relations bancaires : BCF Fribourg – Raiffeisen Sion  
RP Solutions SA est présent sur les réseaux sociaux, suivez-nous !

