



Plaisir de s'engager ensemble !

Chères TEF,

Préparons notre Rebond !

La semaine dernière nous avons partagé avec vous notre idée de préparer toutes ensemble notre rebond après cette période inédite.

Pour rappel, deux objectifs :

1. Partager nos pistes de solutions, nos besoins,
2. Collecter vos besoins et les aides qui nous seraient utiles afin de les remonter auprès de nos instances, autorités publiques et nos partenaires de façon à porter la voix des femmes cheffes d'entreprise de terrain que nous sommes.

Nous comptons donc sur vous pour partager via les commissions ou via le bureau vos bonnes **IDEES DE REBOND**, vos besoins, etc... Une autre bonne idée, la **RECOMMANDATION** !

Il est plus que jamais nécessaire de mieux se connaître et de se recommander, c'est une des pistes de rebond, pour recouvrer du business. Avec le bureau nous avons préparé une trame pour que chacune écrive son autoportrait pro. Nous les compilerons pour les partager avec vous et faciliter la recommandation entre nous. Nous comptons bien sûr sur votre réactivité pour nous renvoyer ces 2 fichiers (fichier « Préparons notre rebond » et « portrait ») au plus vite et pour plus d'efficacité !

Le bureau est mobilisé (réunion hebdomadaire Zoom) pour vous proposer toutes ces initiatives : appels téléphoniques des adhérentes, apéro virtuel du jeudi, mise en place du groupe Facebook, transmission des informations d'aides reçues, l'édition mensuelle du Flash Info, réflexion et production autour du tableau « Préparons notre Rebond », et élaboration de notre fiche portrait pro qui viendra enrichir la qualité de nos relations. Nous restons à votre écoute pour toutes suggestions.

Amicalement,

Agnès et Carole

Documents à télécharger et nous renvoyer à trajectoires17@gmail.com :

- [Fiche rebond](#)
- [Fiche portrait](#)
- [Modèle de fiches portrait](#)

NB 1 : Vous pouvez remplir les fiches complètes pour vous et supprimer les informations sensibles ou que vous ne souhaitez partager avant de nous l'envoyer à nous. Attention à ne pas déborder sur d'autres cases pour la fiche portrait au risque de devoir raccourcir vos textes.

NB 2 : La fiche rebond nous sera utile entre nous pour partager des solutions ou identifier des besoins communs que nous pourrions faire remonter aux instances locales. La fiche portrait sera utile pour réaliser un annuaire de TEF fourni et détaillé et en apprendre un peu plus des unes des autres pour renforcer les liens et faciliter les recommandations.

NB 3 : Ces 2 documents sont internes à TEF et ne seront pas divulgués à d'autres.

NB 4 : si vous avez le moindre souci ou question, n'hésitez pas à nous contacter à trajectoires17@gmail.com

TEMOIGNAGE



Corinne LASSEGUE - Un banc au soleil

Mais qu'est ce que c'est que ce tableau ? le rebond ?
En premier lieu suis-je concernée ?

Ai-je vraiment envie de remplir ce tableau qui m'oblige à me creuser un peu la tête ? et toutes ces questions ?

Etonnamment je me suis prise au jeu, cerise sur le gâteau non seulement une idée en a amené une autre mais surtout en y répondant j'envisageais plus concrètement demain... je redémarrais la machine, ma dynamique et l'envie car il faut bien avouer, ce confinement m'a un peu coupé dans mon élan.

Je ne peux que vous recommander de vous pencher sur ce document, effets bénéfiques garantis !!!

FORMATIONS

LUNDI

25 MAI

09H00 - 10H30

Thème : Créez des Images avec mon smartphone

Descriptif : Face au succès de la première édition, une deuxième session a été ouverte.

Apport théorique sur les réseaux et mise en pratique de la conception à la diffusion d'images. photo et vidéo.

Formation offerte aux adhérentes, assurée par **Fabien MANGALO** - www.cinetique-films.fr

Lieu : Zoom - 25 places max

Inscription

JEUDI

4 JUIN

18H00 - 19H30

Thème : Les dispositifs de financement de la formation professionnelle

Descriptif : Découverte des dispositifs auxquels vous avez droit

Formation offerte aux adhérentes, assurée par **Muriel ROBIN (Conseillère CCI)** - www.larochelle.cci.fr

Lieu : Zoom - 25 places max

Inscription

JEUDI

11 JUIN

18H00 - 19H30

Thème : FACEBOOK, votre avis nous intéresse « Prendre en main l'ensemble des fonctionnalités de Facebook » ou « Comment développer votre présence sur les réseaux sociaux ? »

Choisissez votre thème via ce [lien](#).

Formation offerte aux adhérentes, assurée par **Céline Marotte CM coach digital** - www.coach-digital.com

Lieu : Zoom

COMMISSIONS TEF

En cette période de confinement, le travail de certaines commissions a été suspendu et ceci est compréhensible car notre emploi du temps a bien été secoué. La date de déconfinement approchant à grand pas, nous encourageons désormais toutes les commissions à reprendre les réunions, même en visio, afin de s'entraider entre TEF.

La plupart d'entre nous faisons face à des problématiques communes. c'est le moment d'échanger, de chercher des solutions ensemble, de mettre à contribution l'intelligence collective à travers votre commission.

Et pour celles qui ne sont pas impliquées dans une commission, vous pouvez toujours vous inscrire en contactant Sandrine Bruneau. sandrine.bruneau7@gmail.com

S'investir dans une commission, c'est contribuer, trouver sa place et avoir du plaisir à s'engager ensemble !

FACEBOOK - LE GROUPE



Continuez de vous impliquer dans le groupe Facebook et de nous partager vos bons plans, idées, bonne humeur ... :)

N'hésitez pas à répondre à la question du jour ... quelle sera la première chose que vous ferez pour le 11 mai ?

Rendez-vous sur : www.facebook.com/groups/tef.legroupe

CONSEILS DE PRO



Comment rester calme pendant cette période de grand chamboulement?

Une des techniques les plus reconnues pour retrouver le calme est la Cohérence Cardiaque. Il s'agit simplement d'un exercice de respiration qui dure 5 minutes, à faire 3 fois par jour.

Des milliers de publications scientifiques démontrent les bienfaits de cette technique: réduction du stress et de l'anxiété, perte de poids,

Voici la méthode en résumé :

- 3 fois par jour, s'asseoir confortablement.
- Inspirer sur 5 secondes et expirer sur 5 secondes.
- Pendant 5 minutes.

Pour en savoir plus je vous recommande le petit livre "365" du fondateur de la cohérence cardiaque David O'Hare.

Et pour vous aider avec la technique, je vous conseille l'application gratuite RespiRelax.

Respirez et détendez-vous! :-)



Sandrine Bruneau,
Executive Coach et
Fondatrice de [The-Good-Ear-Coach.com](https://www.the-good-ear-coach.com)

Guillaume Mulliez Président de 60 000 Rebonds ouvre l'accompagnement des coaches à toutes les entreprises dans la tourmente. C'est gratuit et 3 séances sont possibles avec de vrais pro de l'entrepreneuriat.



+ d'infos : https://www.youtube.com/watch?v=2Xtzv_2TK3U

RETOUR EN IMAGES SUR LE MOIS D'AVRIL

Agnès MAGORD sur NA Radio

Jeudi 30 avril Agnès MAGORD, co-présidente de Trajectoires d'Entreprise au Féminin était l'invitée de NA Radio en tant que cheffe d'entreprise du jour. N'hésitez pas à voir ou revoir son interview.

<https://www.facebook.com/NARADIOOFFICIEL/videos/3064614240227784/>



NOUS CONTACTER :

[Site web](#) - [Email](#)

CCI - 21 rue du Prieuré 17000 La
Rochelle

RÉSEAUX SOCIAUX :

[Facebook](#) - [Twitter](#) - [Instagram](#) - [Linkedin](#)

Plaisir de s'engager ensemble !

This e-mail has been sent to [[EMAIL_TO]], [click here to unsubscribe](#).

FR