



KiSa conseil

Newsletter



Ce mois-ci, je n'ai rien publié. Rien écrit ici.
Mais est-ce que ça veut dire que je n'ai rien fait ?

Pas du tout.

J'ai vécu un mois dense, trop dense. De ceux qui frôlent la limite. Un mois où j'ai dû appuyer sur pause... non pas par manque d'idées, mais par nécessité vitale. Mon corps me l'a soufflé. Mon esprit me l'a imposé.

J'ai priorisé

Je me suis posée, dès que j'ai pu tout dégager (et ça commence maintenant)

J'ai pris le temps de me recentrer, avant de reprendre l'écriture.

Je vous propose, pour ce mois spécial, de partager les coulisses de ce "rien" . Je vous propose de repartager ma vision, ma mission et les raisons de mon blog et de cette newsletter.

Je vais également vous parler de pause !

Et comme à chaque édition, je vous propose une mise en action concrète, selon que vous soyez employeur-e ou salarié-e.
Oh oui cette pause que l'on ne s'accorde que très peu souvent, non ? "parce que ce n'est possible" ..

Parce que lire, c'est bien. Mais expérimenter, c'est encore mieux 🌿

Bonne lecture... et bonne respiration.

Sarah 🍀





KiSa conseil



Newsletter n°6 - Juillet 2025

Je vous remets la même 😊



Replay du Webinaire "Mes changements professionnels"



Les articles que vous avez peut-être loupé ...

- Un mois de rien ... Vraiment ?



- Intervention en cellule d'écoute : un pic d'intervention
- Démarrage du parcours O.S.E.R. avec 4 audacieuses. Le parcours se termine fin août.
- Intervention pour un diagnostic socio-organisationnel au sein du entreprise dans le secteur médico-social.
- Former des équipes d'éducateurs, managers inclus sur la gestion des conflits
- Préparation intervention Mayotte par le biais de l'association Bio-Sens que j'ai intégré (et dont je suis trésorière, je vous en parle bientôt).
- Démarrage d'une formation "La traque du jaguar" : un travail sur soi plus que prenant, pour toujours plus avancer dans le développement de soi et de mes accompagnements. En plus des formations techniques sur les outils, ...
- Dossier et inscription pour valider le Titre Professionnel de coach (*très curieuse de voir ... 😊*)

Bref,
je
n'ai
pas
chômé

...



KiSa conseil



Newsletter n°6 - Juillet 2025

Savez-vous que ...



Une revue intégrative récente (2023) souligne que les pauses régulières sont protectrices contre le burnout chez les infirmier·es, surtout quand elles s'inscrivent dans un environnement de soutien managérial et organisationnel.

En d'autres termes, une pause prise dans un cadre bienveillant favorise une meilleure récupération émotionnelle et professionnelle.

Et, suis pas devin ...mais ces résultats fonctionnent sûrement pour tous les secteurs et métiers 😊.



Auto-diagnostic salarié.e

👉 Vous n'en pouvez plus ? Mais "il faut continuer"

Il faut ? Vraiment ?

Cette tournure de phrase est potentiellement le signe que ce sont vos blessures et vos schémas (votre domestication) qui guide votre vie

Arrêtez-vous, pour :

- Vous soigner et faire le point
- Mieux reprendre
- Etre plus efficace et reprendre avec sens (ou choisir de changer quelque chose)

De quoi avez-vous peur dans le fait de vous arrêter ?

Vous êtes-vous déjà dit : "Je ne peux pas m'arrêter" ?

Vous êtes gérant·e, auto-entrepreneur·e, artisan·e...

Vous l'avez sûrement déjà pensé, non ? Vraiment ?

S'arrêter 1, 2, 3 semaines... voire un mois vous semble impossible ?

Que se passe-t-il si vous vous arrêtez ? Votre entreprise dégringole ? Vraiment ?

Et si vous deviez être hospitalisé·e plus d'un mois, comment feriez-vous ?

Et si prendre des pauses permettait justement d'éviter un arrêt plus long et plus douloureux ?

Et si, dans vos priorités, vous intégriez dès maintenant un "mois de réserve" — en plus des congés habituels — pour mieux gérer les autres mois ?

💬 Que pensez-vous de ce format d'exercices ? Vos retours sont précieux ! Je les lis avec attention 😊

« *If you get tired, learn to rest, not to quit.* » — Banksy
Rester = vivre en bonne santé et dans la joie !

