

# GARDONS LE CONTACT ...

## L'INFO DU MOIS

Nous avons le plaisir de vous adresser notre "première édition" de "Gardons le contact...". Il s'agit, pour VOUS et pour NOUS de rester en relation suite à :

- un échange, un rendez-vous,
- un séminaire de formation,
- un coaching...

Nous vous proposons de revenir vers vous sous cette forme UNE FOIS PAR MOIS avec 3 rubriques :

- l'info du mois,
- le réflexe du mois,
- la pensée/citation aidante du mois.

Ce petit message mensuel correspond à 3 objectifs :

1. Comment conserver entre nous tous un lien utile,
2. Comment se "rappeler à soi-même" certains automatismes ou trucs et astuces aidants,
3. Comment réaliser les point 1 et 2 en moins de 5 minutes de lecture...

Alors, "gardons le contact" et... au mois prochain...



Ressources 2  
14, Rue la Fayette - 25000 Besançon  
Tél. : 03 81 62 03 22  
mail : [info@ressources2.com](mailto:info@ressources2.com)  
[www.ressources2.com](http://www.ressources2.com)



## LE REFLEXE UTILE DU MOIS :

"En arrivant ce matin au travail... Je me disais : par quelle chose commencer la journée, tout est prioritaire en ce moment, comment faire le bon arbitrage... ?

Je me pose (et me pause...) les trois questions suivantes :

1. Si, du fait d'imprévu, d'ici ce soir, je ne pouvais faire qu'une seule chose de ma liste... ce serait ?
2. Idem avec une seconde chose,
3. Idem avec une troisième chose

## LA PENSEE DU MOIS :

*" C'est la structure mentale, l'apprentissage des trames et la préparation qui donnent de la liberté d'action... et de la confiance en soi"*

Anonyme

Merci de nous avoir lu (cela ne doit pas vous avoir pris plus de 5 minutes) et au plaisir de vous retrouver le mois prochain.

L'équipe Ressources 2

