

AMAZING

Cahier

de vacances

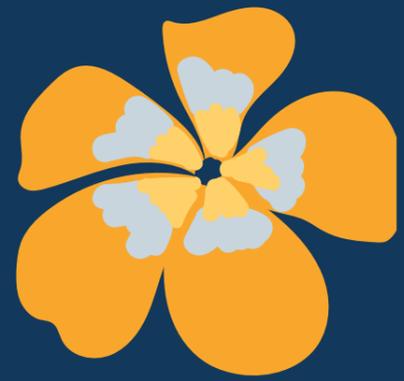


**9 pages
pour avoir le**



Bingpot !

Le bingo des vacances



Le coup de téléphone d'un.e client.e quand t'es à la plage	Le réveil que tu as oublié d'éteindre	La blessure le premier jour des vacances	Le coup d'oeil à Slack "promis, je regarde juste qui c'est..."
La carte postale envoyée à tes équipes	Apéro !!	Une marque cliente que tu repères en vacances	La pause déjeuner qui commence à 11h et qui finit à 16h
Le plaisir de se rendormir	La pensée "Ah d'habitude c'est l'heure de..." et faire un plongeon dans la piscine	Barbecue !!	Envoyer une photo de ses vacances aux collègues pour les narguer (euh pour leur partager la beauté du paysage)
Un enfant qui joue avec ton téléphone et qui appelle un.e collègue / un.e client.e	Croiser ton collègue de travail sur ton lieu de vacances	Le coup de soleil impromptu #ecrevisse	Un.e casse-pied qui t'envoie un texto car tu as un message d'absence sur tes mails



Quiz de la déconnexion



Parlez après le bip...

Avoir des rituels pour matérialiser le début et la fin de ta journée de travail aide à renforcer les frontières entre vie pro et vie perso

VRAI

Le rituel est capital.
Il permet de marquer clairement la distinction entre tes sphères de vie.

Crée ton propre sas de décompression de début et de fin de journée :

- un café ou un thé,
- faire un exercice de respiration,
- dire bonjour / au revoir sur Slack...

L'hyperconnexion ne te préserve pas des imprévus.

En revanche, de bonnes techniques d'organisation oui !

Conserve par exemple des plages horaires vides pour gérer les impondérables.

Et n'oublie pas que pour être efficace en cas d'imprévus, tu dois être reposé(e) !

Être disponible 24h/24 et 7j/7 te protège des imprévus.

FAUX



Le summer test

mais sans compter les triangles, les carrés et les ronds

Office Manager,

Tu trouves que tu n'es pas reconnu.e à ta juste valeur ?

Fais le test pour changer d'intitulé de poste et découvre en avant-première ton nouveau titre de job pour la rentrée !

QUEL EST TON NOUVEAU JOB ?

La couleur
de tes tongs

Jaune : Senior
Rouge : Lead
Bleu : National
Blanc : Chief
Noir : Internal
Autre : Corporate

Ton mois
de naissance

Janvier : Optimization
Février : Directives
Mars : Response
Avril : Quality
Mai : Functionality
Juin : Care
Juillet : Operations
Aout : Solution
Septembre : Fluidity
Octobre : Implementation
Novembre : Performance
Décembre : Serenity

La 1ère lettre
de ton prénom

A / B / C : Strategist
D / E / F : Orchestrator
G / H / I : Facilitator
J / K / L : Designer
M / N : Consultant
O / P : Coordinator
Q / R : Architect
S / T : Supervisor
U / V : Director
W / X : Specialist
Y / Z : Synergist



To do list avant de partir

un jour, sans retour, oublier ton amour...

- Trier ses mails, objectif inbox zéro
- Programmer un message d'absence
- Faire une to-do list de rentrée
- Ranger son bureau
- Partager ce cahier de vacances autour de toi



Viens voir
la page
suivante



Top 3

Pique les !
ou pas...

DES MEILLEURS MESSAGES D'ABSENCE

1. Le plus pertinent

Je suis absent.e du ... au ... et n'aurai pas d'accès à mes mails.

Si c'est "urgent", appelez le 15, le 17 ou le 18.

2. Le plus Hunger Games

Je suis en congés mais vous pouvez m'adresser un mail, seulement un.

Au-delà, j'effacerai au hasard et sans les lire tous vos autres messages pour ne garder que l' élu.

Oups, vous avez déjà envoyé un mail.

3. Le plus mélomane

Je suis pas là.

Mais t'es où ? Pas là ! Mais t'es pas là !



Un petit exercice de sophro

pour Office Manager au bout du rouleau

Durée : 3 min
À pratiquer : assis
Difficulté : facile

1. Installe-toi assis.e, le dos droit, les mains posées sur tes cuisses
2. Concentre-toi sur tous les points d'appuis de ton corps
3. Inspire profondément par le nez
4. Retiens ta respiration et contracte tous les muscles de ton corps (visage compris)
5. Maintiens quelques secondes tant que c'est confortable
6. Puis relâche et expire fortement par la bouche
7. Prends quelques secondes pour apprécier les sensations agréables
8. Répète l'exercice (3 fois au total)



L'Enquête de l'été

Trouve qui est responsable de quel crime à l'aide de ces indices



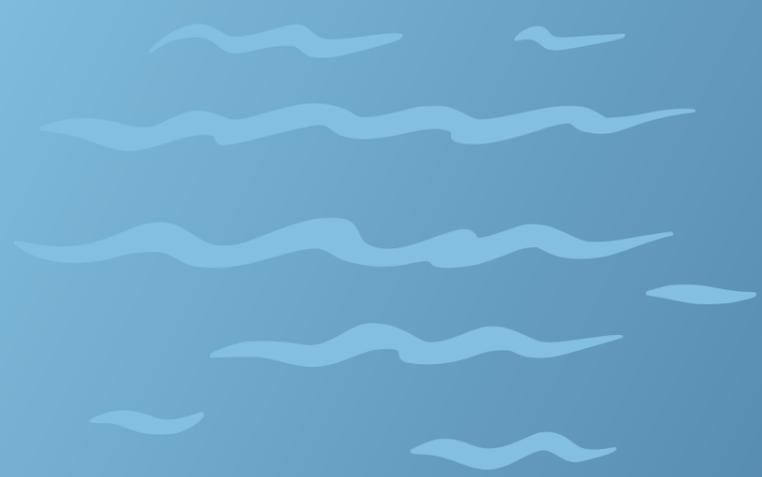
- Jean-Nabila est intolérante au lactose
- Il n'y a que des hommes qui boivent du café
- Jean-Jean fait attention à son summer body
- On sait de source sûre que c'est Jean-Micheline qui a laissé le yaourt

	1	2	3	4
	Jean - Micheline	Jean - Chrysostome	Jean - Nabila	Jean-Jean
A mis sa peau de banane dans la poubelle de tri				
A laissé son mug de café trainer dans l'évier				
A rangé son pot de Nutella vide dans le placard				
A laissé pourrir son yaourt entamé au frigo				





Très bel été!



Abonne toi !

