

Prolonger les vacances

La rentrée arrive à grand pas. Celle de nos chères petites têtes blondes en tout cas , synonyme d'une activité plus soutenue pour chacun d'entre nous, enfants ou pas !



Les aoûtistes reprendront le rythme sur les chapeaux de roue ; les juilletistes renonceront au silence et à la quiétude des rues, de Paris ou d'ailleurs, au mois d'Août.

Alors de deux choses l'une : soit vous appartenez au clan de ceux qui ne rêvent que d'une chose : repartir ; ont déjà marqué de rouge sur leurs agendas la date de leurs prochaines vacances ; et se préparent à une longue apnée de plusieurs mois de travail intensif. Soit vos capacités respiratoires sont aussi limitées que les miennes et vous songez plutôt à prolonger « l'effet vacances » le plus longtemps possible.

Pour cela, je vous propose d'abord une petite introspection :
Qu'est-ce que vous appréciez le plus dans la période estivale ?

- Le soleil ?
- Le temps que vous passez avec votre conjoint (e) et vos enfants ?
- Le rythme plus détendu ?
- Le dépaysement ?
- Les nouvelles rencontres que vous avez faites dans l'été ?

Une fois repéré le bénéfice principal de la période estivale, vous n'aurez plus qu'à faire usage de toute votre créativité pour remettre un peu de ce bénéfice dans votre vie de tous les jours.

Des exemples ?

Les adeptes du soleil n'oublieront pas de soigner leur bronzage pour qu'il dure le plus longtemps possible : autobronzant et UV au programme.

En vous y prenant maintenant, vous pourriez même encore faire admirer votre joli teint hâlé à la Toussaint.

Vous avez envie de ralentir le rythme : Utilisez vos RTT ou programmez-vous une demi-journée rien que pour vous, **un jour de semaine**.

Pas de rendez-vous ; rien que du farniente, la grasse matinée ou la sieste.

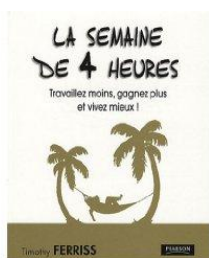
C'est d'autant plus appréciable que vous avez la sensation de faire « l'école buissonnière » pendant que les autres travaillent. Attention, pour que cela dure, notez cette demi-journée comme « occupée » dans votre agenda. Comme vous noteriez un RDV avec une personne importante.

La personne importante en question, c'est vous et votre bien-être.

Vous obtiendrez du dépaysement en allant régulièrement voir une expo, un film ou un lieu exotique.

Vous passerez davantage de temps avec vos enfants ou votre conjoint (e) en leur accordant de temps en temps un déjeuner hors cantine (après votre matinée off par exemple).

Sans oublier de fréquenter les réseaux (déjeuner rencontre **ConstellationsCréateurs**) ou autre, pour **voir de « nouvelles têtes »**.



Pour prolonger cette réflexion sur des vacances toute l'année, je vous recommande la lecture du livre de Timothy Ferriss, « la Semaine de 4 heures », aux éditions Pearson Education.

Le principal atout de ce livre : inciter à penser autrement son travail, sa vie, sa retraite. Changer son cadre de référence.

Son point faible : des stratégies parfois difficiles à mettre en place.

Lors de notre prochain déjeuner, **le 14 septembre, à Paris**, nous parlerons de la meilleure manière de « mobiliser ses énergies pour une rentrée zen et efficace » (thème de notre intervention du jour).

Nathalie Cariou

Événements à venir

👉 Chez **ConstellationsCréateurs**

Lundi 14 septembre :



Déjeuner-rencontres de
ConstellationsCréateurs ouvert à tous
après [inscription](#)

Horaires : 12 h 30 - 15 h

Lieu : Centre Chabrol - 53 Rue de Chabrol - 75010 PARIS

Au programme : échanges, rencontres, networking, mini-conférence, possibilité pour les participants qui

le souhaitent de se présenter à l'ensemble des convives, avec ou sans feedback.

Thème de la conférence :

Mobiliser ses énergies pour une rentrée zen et efficace.

Tarifs : 30 Euros si paiement sur place ; 25 Euros si [paiement en ligne](#)

Dates suivantes : 19 octobre – 6 novembre - 23 novembre – 18 décembre

Du 1er au 5 octobre :

Venez nous rejoindre au **salon zen**



Espace Champerret-Paris 17ème

Nous serons heureuses de vous accueillir Hall C - Stand J5.

Nathalie CARIOU y animera deux ateliers-conférences :

- dimanche 4 octobre à 18 h : "**Apprenez à devenir riche !**" ;
- lundi 5 octobre à 12 h : "**Créer son activité, vivre sa passion.**"

Du 6 au 8 octobre :



Nous exposons aussi au **Salon des Micro-Entreprises**

au Palais des Congrès à Paris,
Stand Alvéole.

Notre **conférence**, **Apprenez à gagner de l'argent**, aura lieu jeudi 8 octobre à 12h15.

👉 Chez nos **adhérents Visibilité**

**Souscrivez à notre formule VISIBILITE
et ce sont vos événements qui figureront
ci-après !**

Samedi 5 septembre à 14 h :



Conférence **gratuite** (réservée aux filles) de **Nathalie BLANCHET** sur le thème

Pourquoi est-ce qu'on n'a pas encore trouvé le bon ?

Cette spécialiste des relations hommes-femmes y passera en revue les principales raisons qui font qu'on n'a pas encore trouvé la bonne personne et vous parlera de ce qu'il faut faire pour la trouver.

En savoir plus et inscription sur le lien suivant :

www.lesfilles-lesgarcons.com/Conf-rence-gratuite_1444438.html

Samedi 17 octobre :



Séminaire : Abondance et Argent ***Explorer sa relation à l'argent***

Offre spéciale :
20 % de réduction pour toute inscription
avant le 09/10/09 !

Saviez-vous que les personnes les plus riches de notre société pensent et agissent différemment des personnes "simplement" à l'aise financièrement ou qui ont des fins de mois difficiles ?

Saviez-vous qu'il est tout à fait possible d'apprendre à "penser comme les riches", de se créer des habitudes et un état d'esprit aptes à "attirer" l'argent dans notre vie ?

Saviez-vous, enfin, que votre situation financière s'améliorera seulement le jour où vous lui prêterez une attention positive ?

Si le **17 octobre** représentait l'occasion que vous attendiez de faire la différence entre votre situation financière d'hier et celle de demain... Si c'était l'occasion de vous ouvrir un nouvel horizon financier ?

Profitez de cette journée pour commencer un voyage passionnant et enrichissant vers la prospérité ! Où vous construirez votre conscience de prospérité ; commencerez à adopter le mode de pensée des plus riches ...

Pour en savoir plus : <http://www.clefsdelareussite.com/>

Public : toute personne décidée à s'enrichir, à prendre les rennes de sa vie financière, dont la situation financière ne correspond pas à ses attentes, qui croit valoir plus qu'elle ne gagne.

Horaires : 9 h 30-17 h 30

Lieu : Paris 10ème

Tarif : 120 euros au lieu de 150 euros/personne pour toute inscription avant le 09/10/09.

Animatrice : Nathalie Cariou

[Réserver ici](#)



Nouveautés

Fabienne HEURTEBIZE vient de me rejoindre pour développer et mettre en place des partenariats pour **ConstellationsCréateurs**.

Elle est à votre disposition pour répondre à toutes vos questions concernant **ConstellationsCréateurs**.

Vous pouvez la joindre par mail à l'adresse suivante : fabienne.heurtebize@constellations-createurs.com.

Nathalie CARIOU,
Directrice de **ConstellationsCréateurs**.

Recherche !

Nathalie Cariou – Formatrice et coach –
Directrice des Clefs de la Réussite et de ConstellationsCréateurs.

Recherche :

- Etudiant(e) pour distribuer des prospectus sur le salon des Micro-Entreprises du 6 au 8 octobre 2009.
- Etudiant(e) en informatique connaissant Internet, les sites Web, le langage html... pour collaboration régulière sur plusieurs mois, à raison de 4 à 12 h/mois.

Contact pour les recherches : accueil@constellations-createurs.com

Portrait du mois

Pascale BROUSSE
TREND SOURCING



Pascale BROUSSE est directrice fondatrice de Trend Sourcing depuis près de 10 ans. Trend Sourcing est une société qui repère et décrypte les tendances à travers le monde pour concevoir les produits, les services et les lieux de demain.

Pascale est une femme de réseau que vous pourrez rencontrer chez ConstellationsCréateurs, à l'ADETEM (Association Nationale Française du Marketing) et au CEW (Cosmetic Executive Women). Ses clients sont de grandes sociétés dans le domaine du luxe, de la beauté, de la santé, de l'alimentaire, de la mode... : groupe L'Oréal, Coty, Weleda, Sephora, Le Comité Colbert, Accor Thalassa, Danone..."

Rencontre avec Pascale...

ConstellationsCréateurs (CC) : Pouvez-vous illustrer votre activité en nous parlant d'une mission que vous avez menée récemment et dont vous êtes fière ?

Pascale BROUSSE (PB) : Nous avons travaillé sur un sujet d'envergure qui était celui de la notion d'hygiène et du propre dans 6 pays. Cela nous a permis de voir les fondamentaux culturels aussi variés que ceux de la Chine ou des USA, à travers différents domaines (médical, alimentaire, entretien ménager...). La finalité étant d'indiquer des pistes prospectives applicables en cosmétiques.

(CC) : Quoi de neuf pour la rentrée ? Quels sont vos projets pour les mois qui viennent ?

(PB) : Trend sourcing participe à plusieurs manifestations, Les Rives de la Beauté, un parcours parisien dédié à la beauté du 16 au 20 septembre (<http://www.rivesdelabeaute.com/>), l'organisation du Club Cosmétique Adetem du 26 novembre dédié au futur du soin cosmétique. Ainsi que la diffusion d'études en souscription (sur la médecine intégrative, l'innovation dans les services...) et bien sûr des projets ad-hoc pour nos clients.

(CC) : Que pouvez-vous nous dire sur les tendances de la rentrée ?

(PB) : Dans ce climat "d'attentisme" assez généralisé, beaucoup de "tendances" sont des reconstitutions de choses passées ayant fonctionné et ré-actualisées (cf les pages de mode des magazines qui reprennent les grands thèmes ou personnalités marquantes des années 70/80). Comme si le connu restait salutaire. Les ruptures et véritables changements devraient suivre. En attendant, cela fait plaisir de constater que les notions de développement durable vont devenir intégrées aux produits et services, même si certaines demeurent du "green washing".

(CC) : Que vous apporte ConstellationsCréateurs ? Pourquoi y avoir adhéré ?

(PB) : ConstellationsCréateurs est un formidable vecteur de liens et de rencontres avec des personnes venant d'horizons multiples. J'ai adhéré à ConstellationsCréateurs pour acquérir davantage de partage et d'entraide, pour échanger et ouvrir mon champ de connaissance métiers et humain. Sa fondatrice, Nathalie, propose par ailleurs d'excellents stages comme celui sur "l'argent" que j'ai suivi.

Pour joindre **Pascale BROUSSE** :

TREND SOURCING

1 rue Ambroise Thomas

75009 PARIS

01 53 40 83 40

pbrousse@trendsourcing.com

<http://www.trendsourcing.com/>



Formule VISIBILITE

Si comme Pascale, vous souhaitez avoir votre portrait dans notre newsletter ou encore :



- ✕ un **lien direct** entre notre site et le vôtre ;
- ✕ la mise en avant de vos **événements** ;
- ✕ la diffusion de vos recherches
(demandes de mises en relation, services ...) ;
- ✕ la possibilité de **rédiger des articles** pour notre site ;

✕ des **tarifs préférentiels** sur nos événements (25 Euros pour un déjeuner au lieu de 30 Euros par exemple), n'hésitez pas à souscrire à notre **formule VISIBILITE**.

Tarif : 150 Euros pour l'année.

[Qu'attendez-vous pour vous rendre plus visible ?](#)



Constellations Créateurs

53 Rue de Chabrol
75 010 PARIS
Tel : 01 40 22 00 36
Portable : 06 60 15 37 18

<http://www.constellations-createurs.com/>