



## #4 O' LARGE Juin 2026

*"Tous les mois, autorisez vous à prendre le large et sortir du cadre quotidien"*

### **Reprenez le contrôle de votre temps !**

Le mois de juin s'installe, et avec lui, le traditionnel sprint avant la trêve estivale. En tant qu'entrepreneur, vous avez sans doute l'impression que vos journées ne comptent jamais assez d'heures.

Pourtant, comme le souligne si bien Fabien Olicard, le temps n'est pas notre ennemi : il est infini. Tout est une question de perception, de charge mentale et surtout, de choix.

Courir après les minutes cache souvent un besoin crucial de clarifier ses priorités. C'est exactement là que se situe l'engagement **d'Odisea coaching**. Au cœur de vos entreprises et de votre quotidien, nous vous accompagnons sur le terrain pour transformer ces principes en réflexes concrets.

En nous immergeant à vos côtés, nous structurons vos processus pour libérer votre bande passante et redonner du souffle à vos équipes.

Ce mois-ci, votre newsletter *O'Large* vous livre les clés indispensables pour optimiser vos journées et focaliser votre énergie là où elle a de la valeur.

Car réussir autrement, c'est avant tout communiquer vrai. Bonne lecture !



July  
17

## A vos agendas

### Nos prochains événements



**O'BIVOUAC**  
Le camp de base des dirigeants

26/06  
**L'ORGANISATION**

ARNAUD BARATÉ

SÉGOLÈNE POUPA

**Vendredi 26 juin**

**2026 ATELIER O'BIVOUAC #2**

"s'organiser efficacement au quotidien"

En co animation avec Ségolène Poupa & Arnaud Baraté, experts en organisation des entreprises.

**Lieu** : espace le Repaire 35310 Bréal sous Montfort


**Horaires** : 08h30 - 17h30

**Retrouvez toutes les informations clés ici** ↓↓↓

**S'inscrire**

## **Le poul de nos réseaux : l'art de la planification**

**Naviguer à vue sur les réseaux est le meilleur moyen de devenir invisible.**

 Pour performer, votre communication digitale exige un rythme régulier, cohérent et maîtrisé. C'est tout l'enjeu du duo méthodologique indispensable : l'alliance stratégique du rétroplanning et du plan média.

- Le Plan Média cible le *quoi* et le *où*. Il définit vos messages clés, sélectionne les canaux pertinents et segmente vos audiences pour maximiser l'impact de chaque prise de parole.
- Le Rétroplanning orchestre le *quand* et le *comment*. En structurant la production à rebours, il élimine l'improvisation de dernière minute et garantit le respect de vos échéances cruciales.

Les études du *Content Marketing Institute* le confirment : les entreprises les plus performantes s'appuient sur une planification rigoureuse. Cette régularité est le premier levier pour séduire les algorithmes. Loin de brider la créativité, la structure en est le moteur.

Chez **Odisea community management**, nous nous immergeons au cœur de votre entreprise pour déployer cette rigueur opérationnelle au quotidien. Nous co-construisons des outils sur-mesure adaptés à votre réalité terrain, libérant ainsi la charge mentale de vos collaborateurs.

En devenant le partenaire de votre croissance, nous faisons battre vos réseaux au bon rythme : de manière régulière, sereine et percutante.

**Prêt à libérer votre emploi du temps tout en boostant votre visibilité ?**

 Pour tout renseignement : [bonjour@odisea-coaching.fr](mailto:bonjour@odisea-coaching.fr)


Je prends rendez-vous avec **Amélie** 



Réservez ici  17



 **Nos trucs & astuces :**  
**des conseils pratiques pour avancer dans vos projets**

 **Face à la surcharge de travail en entreprise, l'ouvrage de référence de David Allen, *Getting Things Done* (S'organiser pour réussir), offre une méthode incontournable pour libérer l'esprit et optimiser la productivité globale des équipes.**

Le système repose sur deux approches distinctes. La **gestion horizontale** structure le flux de travail quotidien en cinq étapes clés :

- **Collecter** les idées pour vider l'esprit
- **Définir** leur nature
- **Organiser** (avec l'action immédiate si elle prend moins de deux minutes)
- **Réviser** régulièrement les listes
- **Réaliser**

À cela s'ajoute la **gestion verticale**, qui modélise la planification naturelle des projets (objectifs, visualisation des résultats,

brainstorming, organisation et action). L'objectif ultime est d'externaliser la charge mentale pour éliminer le stress.

Pourtant, la rigueur extrême exigée par la méthode GTD peut s'avérer décourageante face aux urgences du terrain. C'est là que se situent les interventions d'**Odisea coaching**. En entreprise, nous n'appliquons pas de modèle dogmatique.

Nous accompagnons les collaborateurs dans la co-construction d'un système personnalisé, adapté à leur réalité opérationnelle et à leurs outils internes. En ancrant ces nouvelles routines, Odisea coaching transforme la théorie en un levier fluide de performance collective et de bien-être au travail.

A vous de jouer maintenant 😊


# S'organiser pour réussir :

## De la méthode GTD à la pratique personnalisée

### LA GESTION HORIZONTALE : MAÎTRISER LE FLUX QUOTIDIEN



**1. COLLECTER**  
Capturer toutes les idées et tâches pour vider immédiatement l'esprit et ne rien oublier.



**2. DÉFINIR**  
Analyser chaque élément collecté pour déterminer sa nature exacte et ce qu'il implique.



**3. ORGANISER**  
Classer les tâches et appliquer la règle d'or : si une action prend moins de deux minutes, faites-la immédiatement.



**4. RÉVISER**  
Faire le point régulièrement sur ses listes pour maintenir le système à jour et pertinent.



**5. RÉALISER**  
Passer à l'action en toute confiance, sachant que les priorités sont clairement établies.

### LA GESTION VERTICALE : PLANIFIER SES PROJETS



**PLANIFICATION NATURELLE**  
Une approche structurée en 5 phases pour concrétiser les projets complexes.



**L'EXTERNALISATION MENTALE**  
L'objectif ultime de cette structure est de libérer le cerveau de la mémorisation pour le consacrer à la créativité et à l'exécution.

### L'APPROCHE ODISEA : AU-DELÀ DE LA THÉORIE



**CONTRE LE DOGMATISME DE LA MÉTHODE GTD**  
La rigueur outrême de David Allen peut être décourageante face aux urgences réelles du terrain.



**LA CO-CONSTRUCTION PERSONNALISÉE**  
Odiseo accompagne les équipes pour créer un système sur mesure, adapté à leurs outils internes et à leur réalité opérationnelle.



**DE LA THÉORIE AU BIEN-ÊTRE**  
En ancrant de nouvelles routines fluides, la méthode devient un levier de performance collective et de sérénité au travail.



**Histoires d'équipage !**

**Chaque mois**, nous vous présentons un membre de notre équipage d'expert. Qu'il soit coach, consultant, formateur, il est aligné avec les valeurs d'Odisea et vous accompagnera dans votre aventure.

**Ce mois ci : votre second de bord pour allier vision et actio**

Voici Ségolène Poupa, fondatrice de Rebondissante et Copilote stratégique. En véritable bras droit, elle prend la barre à vos côtés pour structurer vos priorités et alléger votre charge mentale de capitaine.

### ☀ **Son super-pouvoir : structurer votre quotidien**

Agissant comme un second cerveau, Ségolène intervient directement sur le terrain pour vous faire lever le nez du guidon. Elle libère votre temps précieux en triant vos priorités et traduit votre vision en plans d'action concrets grâce à la méthode EOS.

### 🗺 **L'experte du pilotage sur-mesure**

Elle met les mains dans le cambouis pour fluidifier votre organisation. De la création de process clairs à la coordination de vos projets, Ségolène vous apporte le regard extérieur et objectif indispensable pour décider vite et bien.

### 🌍 **Une expérience ancrée dans le réel**

Son approche pragmatique s'est forgée de la startup aux grands groupes. Fille d'agriculteur au fort ancrage breton, elle comprend intimement la réalité du terrain et s'adapte parfaitement aux défis économiques de nos dirigeants locaux.



### 👉 **L'humain comme point d'ancrage**

Pour Ségolène, l'efficacité rime avec sens et bienveillance. À travers une transparence totale et une exigence constructive, elle veille à préserver votre équilibre de leader. Une endurance qu'elle cultive elle-même sur les sentiers de randonnées.

C'est pour son pragmatisme redoutable que Ségolène est une alliée précieuse de **l'équipage Odisea coaching !**

Nous sommes très fiers de l'avoir à nos côtés.





## Mise en lumière sur ceux qui rythme nos journées : nos clients inspirants

**Ce mois-ci du NOUVEAU pour présenter nos clients et leurs témoignages. C'est en format PODCAST que vous allez pouvoir vous immerger dans l'univers ODISEA.**

Ouvrez vos canaux sensoriels, et laissez-vous porter par les 2 animateurs du Podcast qui décryptent le témoignage de Christophe.B, "au cœur des équipes, la recette du management Humain" qui parle de l'accompagnement en coaching collectif réalisé par Odisea coaching.

👉 **Pour écoutez le podcast complet, c'est ici** 👉

[Ecouter ici](#) 

Nous vous sommes très reconnaissants de vous compter parmi nous et nous nous réjouissons de ce qui nous attend.

Il y a encore beaucoup à venir : de nouvelles fonctionnalités, des améliorations et des moyens de rendre votre expérience encore meilleure.

Vers plus de croissance, de créativité et de succès. Accordons nous un temps d'échange. C'est par ici 👉

 **Un temps d'échange ?**

Parce que chaque voyage mérite une bonne conversation, nous sommes toujours disponibles pour privilégier un temps d'échange sur vos futurs projets.

[Prendre RDV](#)

## **Nos ports d'attache**

Parce que chaque voyage mérite une bonne conversation, nous sommes toujours disponibles pour privilégier un temps d'échange sur vos futurs projets.

**Bréal**

**Niort**



**by Brocéliande Performance**

Siège social : 7 rue Andrée Bourçois-macé, 35160, MONTFORT SUR MEU  
Bureau Brocéliande : 7 rue du lieutenant Quinn, 35310 BREAL SOUS MONTFORT  
Bureau Niort : route de Paris 79000 NIORT

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}.

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)