

# assistante(e) *plus*

Votre magazine professionnel

N°31 • 10€ • SPECIAL ÉTÉ 2016

**Dossier**

## L'ÉTÉ, L'HEURE DES BILANS...

Conseils et bonnes pratiques  
pour être au top à la rentrée



**Métier**

Table ronde : les astuces pour  
organiser une réunion réussie

**Séminaires**

La Bretagne  
plus proche que jamais

**7 FICHES  
PRATIQUES**  
À DÉCOUPER.....

Outlook, Légisocial  
Anglais, Projet Voltaire,  
Ubiquus...

Des fiches pratiques  
pour vous aider  
au quotidien  
dans votre travail.

**UNIVERS DU BUREAU**

Les bienfaits d'un  
bureau Feng Shui



**PAGES COACHING**

Recette estivale,  
bureau bien rangé,  
applis facilitatrices de vie

# À PARTAGER

Au bureau comme ailleurs, il y a plein d'occasions à partager tout au long de la journée !

COCKTAIL  
CLUB SALÉ



COCKTAIL  
CLUB SUCRÉ



À découvrir sur [classcroute.com](http://classcroute.com)

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
Mars 2016 - Conception : Graphèmes - Photos : Studio B

classcroute®

Découvrez  
la newsletter  
assistant(e)  
*plus*

Recevez  
chaque lundi,

> NOTRE JEU CONCOURS,  
> NOS FICHES PRATIQUES,  
> NOS ALERTES EMPLOI  
**ET TOUS NOS BONS PLANS !**



[www.assistanteplus.fr](http://www.assistanteplus.fr)

# Edito



## L'été, l'heure du repos, l'heure des bilans...

À l'approche imminente de l'été, saison de chaleur et de lumière, nous nous sentons plus légers et sereins. Un long break (en général) nous attend. Pour certains dès maintenant, pour d'autres à la fin de l'été. Chacun son rythme, chacun ses envies. Mais en principe, nous visons ou devrions viser toutes et tous le même objectif : décrocher, s'évader, se poser, prendre le temps de revenir sur des faits passés, avoir le courage de prendre du recul pour repartir de l'avant dès la rentrée. C'est faire un bilan.

La période estivale est propice à cette action. Il est même recommandé, voire salvateur, de s'y adonner pour être capable de réaliser de nouveaux projets, pour se réaliser tout court.

Et pour vous guider toujours du mieux possible, votre magazine *Assistante Plus* a fait peau neuve. Totalement relooké, plus moderne, plus dynamique, une lecture plus percutante, un contenu encore enrichi de conseils & fiches pratiques, d'astuces, d'outils, de sélections produits-idées pour vous aider à optimiser, doser sagement votre temps pro et perso, trouver le bon équilibre...

Enfin, dans cette mutation (ou révolution) qui colle à l'Actualité dont celle de la parité femme/homme, le « e » d'*Assistante Plus* se met désormais entre parenthèses. Bienvenue aux « hommes » venus renforcer cette communauté professionnelle d'assistants !

Traduction de l'évolution des mentalités, elle-même due à l'évolution du métier d'assistant. Tant ce métier devient chaque jour plus noble, riche de missions, de responsabilités et d'épanouissement professionnel et personnel.

Mais en attendant de nous retrouver à la rentrée, reboosté(e), avec plein de beaux projets en tête... On vous souhaite d'excellentes vacances !  
Décrochez bien ;-)

Laurence Piquemal-Kühn



## DOSSIER

# L'été, le temps des vacances, du bilan et des bonnes pratiques



### Les vacances, c'est un vrai retour au bien-être

Partir en vacances c'est s'évader, se reposer, décompresser... Mais c'est aussi recharger ses batteries, se recentrer, revenir sur l'année écoulée.

### Informations, astuces et conseils à appliquer sans modération toute l'année

L'été, temps propice à la réflexion et volonté de mettre en place des schémas efficaces pour conserver les bienfaits des vacances et sa zen attitude.

ÉDITO ..... p.3

## Métier

5 phrases, 5 infos pour s'instruire,  
briller en société ..... p.6

LE SAVIEZ-VOUS ?

## AGENDA

Les événements à ne pas manquer ..... p.8  
Sorties à conseiller ..... p.10



p.8

## QUOI DE NEUF CHEZ ASSISTANTE PLUS ?

Retour sur l'afterwork du 12 avril 2016 à l'hôtel Renaissance Paris Trocadéro ..... p.12



## TABLE RONDE

Les astuces pour organiser une réunion réussie ..... p.14



p.14

assistante plus  
recommande



## VIE PRO & PERSO

### ROOM SAVEURS

- Eveille vos papilles ..... p.29  
Recette « comme une Niçoise ! » ..... p.30

### APPLIS

- Le club Internet vous conseille... ..... p.34

### BIBLIO

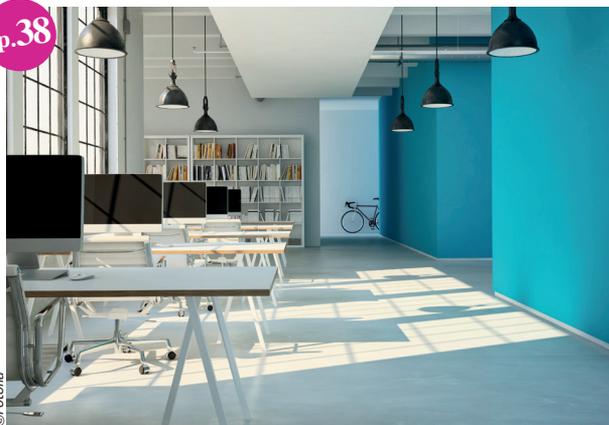
- Le club de lecture vous conseille... ..... p.36

## UNIVERS DU BUREAU

### BIEN-ÊTRE AU BUREAU

- Les bienfaits d'un bureau Feng Shui ..... p.38  
Guide d'achat ..... p.40

p.38



© Fotolia

# POUR VOUS ABONNER Rendez-vous

p.35

## SEMINAIRES & VOYAGES D'AFFAIRES

### LA BRETAGNE

plus proche que jamais ..... p.46

p.46



© V. Zedda

## FICHES PRATIQUES

### OUTLOOK

Envoyer des réponses automatiques  
d'absence du bureau ..... p.55

### ANGLAIS

Thèmes : communications et divers ..... p.59

### LÉGISOCIAL

Lettre pour un congé sans solde ..... p.61  
Lettre pour un congé sabbatique ..... p.62

### PROJET VOLTAIRE

Des expressions qui sentent bon le Sud ..... p.63  
L'art d'écrire une carte postale ..... p.64

### UBIQUIS

Maîtriser la prise de notes ..... p.65

## CARNET D'ADRESSES

La sélection de la rédaction ..... p.66

**96 % des facteurs  
de bien-être au bureau  
sont liés à l'environnement  
de travail. Selon une  
étude réalisée  
par Fellowes\***

\* Fabricam de machines de bureau, de solutions d'archivage et d'accessoires informatiques.



« Un congé sabbatique est prévu pour une durée de 6 à 11 mois et n'est possible que si le salarié justifie d'une ancienneté de 36 mois a minima dans l'entreprise. »

**Quand les formations CPF ont lieu pendant le temps de travail, le collaborateur perçoit **100%** de sa rémunération pendant son temps de formation.**

**(Rappelons qu'hors temps de travail, aucune allocation n'est due au salarié, contrairement à ce qui se passait dans le cadre du DIF).**

**UNE FOIS UNE CONVENTION DE RUPTURE SIGNÉE, L'EMPLOYEUR ET LE SALARIÉ DISPOSENT DE 15 JOURS POUR SE RÉTRACTER.**

**(VEILLEZ À CE QUE L'ON NE VOUS FASSE PAS SIGNER UN DOCUMENT ANTIDATÉ DE 15 JOURS !).**

” Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne, alors qu'il réside dans la façon de la gravir ».

CONFUCIUS

**29 JUIN 2016 PARIS**

## TENDANCES MICE

Cet événement a été créé pour découvrir les lieux du tourisme d'affaires



du Grand Paris, nouveaux et insolites. Un salon qui se déroule en 3 étapes : découverte de sites comprenant la visite de quelques établissements, rencontres entre organisateurs d'événements et exposants, et un moment de convivialité entre invités, partenaires et exposants. Enfin, se tiendront quelques animations illustrant la créativité du territoire.

[www.tourisme93.com/tendancesmice](http://www.tourisme93.com/tendancesmice)

**DU 20 AU 22 SEPTEMBRE 2016 PARIS**

## SALONS CE

Le Salons CE propose des rendez-vous complets à destination des comités d'entreprise, des représentants du personnel et des fournisseurs de comités d'entreprise. Du logiciel de gestion aux formations, en passant par des voyages pour comités d'entreprise et cadeaux d'affaires, il est possible de retrouver tout type d'offres lors de cet événement. Vous recherchez des fournisseurs locaux dans votre département ? Le salons CE est le rendez-vous incontournable pour obtenir les réponses que vous attendez et retrouvez les partenaires que vous recherchez ! [www.salonsce.com](http://www.salonsce.com)



**DU 6 AU 8 JUILLET 2016 LA BAULE**

## CONGRÈS DES MÉTIERS DE L'ÉVÉNEMENT

Pour la seconde année consécutive, le Congrès des métiers de l'événement a pour objectif de représenter la diversité dans ce domaine et de permettre aux professionnels de se rencontrer et d'échanger. Placé sous le thème de l'hybridation, vous y trouverez : des conseils pour transformer un événement selon les invités, des formations, des remises de prix et un espace de rencontres, etc. Le public évolue avec le temps et pour réussir à le convaincre, il est nécessaire de modifier sa façon d'organiser et d'appréhender l'événement professionnel. Unimev et les partenaires de l'événement souhaitent créer un réseau au sein des métiers de l'événementiel afin d'optimiser le travail de ses membres, et se diversifier. [www.unimev.fr](http://www.unimev.fr)



**20 ET 21 SEPTEMBRE 2016 PARIS**

## SALON OMYAGUÉ

# OMYAGUÉ

LE SALON DES MARQUES  
DU CADEAU D'AFFAIRES ET DE L'INCENTIVE.

Les spécialistes du cadeau d'affaires et de l'Incentive de Luxe vous recevront et exposeront leurs prestigieuses lignes de produits de Marques. Omyagué - *Les Boudoirs de l'Incentive* s'installe cette année dans un lieu emblématique du quartier d'affaires de La Défense, afin d'être au cœur du business. Alors, comment choisit-on le bon cadeau d'affaires ?... C'est ce que ce salon vous apprendra.

Et pour faire le plein de bonnes idées, *Le boudoir des tendances* sélectionne les nouveautés et les best-sellers du moment. Un salon à ne surtout pas manquer.

[www.omyague.com](http://www.omyague.com)

**DU 20 AU 23 SEPTEMBRE 2016 PARIS**

## SALON IFTM

Au cœur de Paris, le salon IFTM Top Resa est l'événement le plus attendu dans le milieu du tourisme d'affaires. Il réunit l'ensemble des acteurs de ce domaine. Vous pourrez y récupérer toutes



les informations nécessaires pour organiser vos séminaires et voyages d'affaires. Se tiendra en même temps le salon Map Pro, sur le même thème, ouvrant des possibilités de rencontres et de découvertes. Avec un programme de conférences qui se développe à chaque édition, MAP Pro et IFTM Top Resa offrent des prestations très variées couvrant toute l'industrie et les dernières tendances.

[www.iftm.fr](http://www.iftm.fr)

# Take a Break by cep

Idéal pour les pauses-café, l'organisation de réunions et l'accueil de visiteurs !



Garantie **5** ans



Découvrez la vidéo Take a Break en scannant ce QR Code !

Tous les produits sont fabriqués en France, en polystyrène 100% recyclable et garantis 5 ans à l'exception des tasses du plateau et des nouveautés 2016.



**Nouveautés 2016 !**





## ◆ NUITS SECRÈTES

Depuis 15 ans, le festival des nuits secrètes se démarque par ce qu'il propose. L'impertinence du choix de ne rien dire continue d'attirer de nouveaux adeptes. Les audacieux montent dans un bus les yeux fermés et peuvent se retrouver dans un terrain pour festoyer, sur un dancefloor, ou bien, dans une chapelle abandonnée et aménagée pour l'occasion.

Aulnoye-Aymeries (Nord-Pas-de-Calais), du 29 au 31 juillet 2016  
[www.lesnuitssecretes.com](http://www.lesnuitssecretes.com)



## ◆ ANNE LAVAL

Dans son exposition, Anne Laval propose une réflexion sur notre histoire et cherche à (re)lier l'Homme à la Nature. Elle redessine la vision du paysage de Montormel et plus particulièrement du mémorial de la ville, liant pleinement son travail et l'Histoire. Elle crée une relation entre son œuvre, les matières et le paysage vallonné, questionnant sans cesse notre lien avec les matières premières et notre façon de voir ce qui nous entoure.

Montormel (Orne), du 02 juillet au 04 septembre 2016  
<http://annevalaval.ultra-book.com>

## ◆ FESTIVAL OFF



Qui n'a jamais rêvé de se voir transporter dans un monde à la limite de l'imaginaire ? C'est ce que propose (presque) la

commune de Montauban, le temps d'une journée à travers le festival OFF. Son centre-ville sera envahi par la magie, les musiciens, les jongleurs, les échassiers et autres machines volantes. Samedi 2 juillet, le cœur de la ville sera paré d'habits de fête et de rêve, pour émerveiller petits et grands.

Montauban (Tarn-et-Garonne)  
le 2 juillet 2016

[www.montauban-en-scenes.fr/programmation/festival-off](http://www.montauban-en-scenes.fr/programmation/festival-off)

## ◆ YOKO ONO

Enfin la toute première rétrospective française consacrée à Yoko Ono. Marquante et provocante, cette exposition ne doit surtout pas être manquée par les admirateurs de l'artiste japonaise et peut permettre à un public moins "adepte", de découvrir son œuvre.

Lyon, du 09 mars au 10 juillet 2016

[www.mac-lyon.com](http://www.mac-lyon.com)

## ◆ FEST'IMAGINAIRE

Quel meilleur endroit que la cité médiévale d'Albertville (Savoie) pour célébrer l'imaginaire et la féerie ? Au beau milieu de la fête médiévale, se tiendra les « fest'imaginaire » : un salon du livre entouré de conférences, de contes, mais aussi de concours de nouvelles et d'affiches avec pour thème "la féerie de l'autre côté du miroir". Il sera aussi prévu des activités pour les moins de 16 ans.



Albertville, du 11 août au 21 août 2016

<http://ass.galat.free.fr/Fest'Imaginaires.htm>

## ◆ EXPO : LES FEMMES D'ISTANBUL

Dans cette rétrospective, Luc Choquer souhaite faire un portrait du « présent » de cette fascinante ville-monde, mosaïque de cultures. Rencontre entre Orient et Occident, où l'on ressent les tiraillements de l'histoire et l'évolution de cette société turque que se disputent tradition et modernité.

La Rochelle,  
du 08 avril au 09 juillet 2016

[www.femmes-istanbul.net](http://www.femmes-istanbul.net)

## ◆ EXPO AUTO- PORTRAIT

Le musée d'Orsay (Paris 7<sup>e</sup>) s'est associé avec trois grands musées de province afin d'ouvrir sa vision sur le thème de l'autoportrait. Un nouveau regard sur des œuvres connues et reconnues, et une redécouverte de tableaux souvent moins exposés ; voici ce que propose cette exposition temporaire. Les styles et les écoles s'y opposent dans un schéma presque qualifiable de mise en scène.



Paris, du 17 juin au 26 septembre 2016

[www.musee-orsay.fr](http://www.musee-orsay.fr)

## NOS BONNES ADRESSES

■ FOODORA, [www.foodora.fr](http://www.foodora.fr)

■ JARDIN JAPONAIS du Panthéon bouddhique, 19 Avenue d'Iéna 75116 Paris

■ PIZZERIA MAZZUCO, 7 rue d'Enghien 75010 Paris

■ L'AFFICHE, [www.laffiche.fr](http://www.laffiche.fr)

■ LES DOCKS, Cité de la Mode, 34 Quai d'Austerlitz 75013 Paris

■ AUBERGE DE LA REINE, 42 route de la Reine 92100 Boulogne-Billancourt

■ THE FREEDOM, 8 rue de Berry 75008 Paris

■ MAGIC STAY, [fr.magicstay.com](http://fr.magicstay.com)

■ LONG ISLAND CAFÉ, 2 passage Napoléon III 92500 Rueil-Malmaison

# JAMES BOND

# 007™

## L'EXPOSITION



**L'EXPOSITION JAMES BOND 007 ARRIVE À PARIS !**

Du 16 avril au 4 septembre 2016

Vivez et imaginez votre événement dans l'exposition

**PRIVATISATION - SEMI PRIVATISATION - TEAM BUILDING - OFFRES PACKAGÉES**

Contact : 01 49 64 47 10 - [expo007paris@lelieu.paris](mailto:expo007paris@lelieu.paris)

**50 ANS DE STYLE BOND**  
**GRANDE HALLE DE LA VILLETTE**

ORGANISED BY

**barbican**



The City of London Corporation is the founder and principal funder of the Barbican Centre



SHARON MARSTON

# QUOI DE NEUF ? CHEZ ASSISTANTE PLUS

## Mardi 12 avril 2016

Le 12 avril, nous organisons l'afterwork spécial Fête Nationale des assistant(e)s et vous avez été très nombreux à répondre à l'appel.



### Renaissance Paris Le Parc Trocadéro Hotel \*\*\*\*\*

Avec l'arrivée des beaux jours, profitez de la terrasse florissante du Renaissance Paris Le Parc Trocadero Hotel en plein cœur de Paris pour organiser vos événements !

Avec ses 100 chambres et 22 suites au style élégant et épuré, ce boutique-hotel entoure un jardin de 1200 m<sup>2</sup> où se côtoient Magnolias, Fougères arborescentes de Tasmanie, Érables du Japon... Un véritable havre de



paix au cœur du 16<sup>e</sup> arrondissement de Paris, mettant à votre disposition 3 salons de réception, dont 1 salle plénière de 240 m<sup>2</sup> pour vos futurs séminaires.

### EN QUELQUES MOTS

- 100 chambres et 22 suites au style élégant et épuré
- 1 restaurant Bistro Chic offrant une cuisine gourmande
- 1 bar, le G'Bar & Lounge proposant 30 variétés de gin
- 3 salons de réception, dont 1 salle plénière de 240 m<sup>2</sup>
- un jardin-terrasse de 1200 m<sup>2</sup> où se côtoient Magnolias, Fougères arborescentes de Tasmanie, Érables du Japon...

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : [www.renaissanceleparctrocadero.com](http://www.renaissanceleparctrocadero.com)  
Contactez notre service de réservation au 01 40 99 88 39 ou [France.groupsandevents@marriott.com](mailto:France.groupsandevents@marriott.com)



Retrouvez la vidéo  
de l'événement  
sur notre chaîne youtube

” Des soirées de networking où rencontres, partage de connaissances et convivialité sont les maîtres-mots.

Ils étaient là...

« Nous venons ici rencontrer des partenaires, mais surtout, nous avons commencé à constituer un réseau d'assistantes... c'est alors que nous nous sommes retrouvé(e)s à ces soirées, ce qui nous a permis d'entretenir nos contacts et d'enrichir notre carnet d'adresses. »



Assistante

« C'est une très belle approche, les candidates sont assez curieuses et sympathiques ce qui rend l'échange intéressant et ouvert. D'ailleurs, le cadre participe également à cette ouverture et cette facilité. »

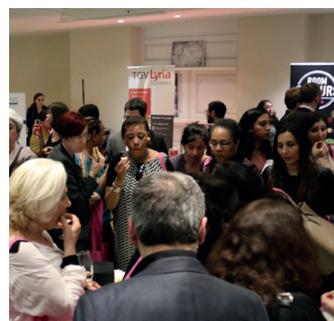


Sabah Sayah  
WALTERS PEOPLE

« En effet, les assistantes étaient vraiment réceptives et ravies de pouvoir échanger sur des nouveaux produits. Le réseau continue ainsi de s'agrandir et cela leur permettra peut-être de travailler ensemble dans un futur proche. »

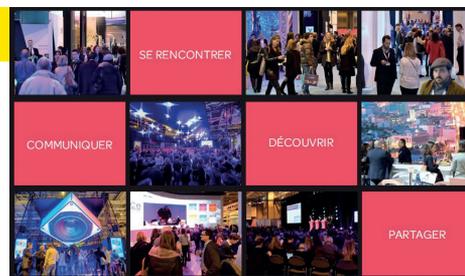


Ilana Karsenti  
TGV LYRIA



## NOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS

- ◆ **OMYAGUÉ - LES BOUDOIRS DE L'INCENTIVE**, 20 et 21 septembre 2016, Grande Arche (Paris La Défense)
- ◆ **IFTM TOP RÉSA**, 20 au 23 septembre 2016, Paris - Porte de Versailles
- ◆ **HEAVENT PARIS - SÉMINAIRE EXPO**, 15, 16 et 17 novembre 2016, Paris - Porte de Versailles



EN COLLABORATION AVEC

class'croute BIRD OFFICE

LES PARTICIPANTS



CATHERINE BAUDIN  
Assistante - SNCF



GÉRALDINE LOMBARDO  
Assistante de direction  
ESSILOR



LIZEBETH KOLOKO  
Assistante de direction bilingue  
SYMANTEC



BRIGITTE SEGAUD  
Assistante réseau - CHORUM



MARIANNE TOMASSINI  
Travel Manager - TERRITORIAL TEAM

Photos : Manon Duverger

# Les astuces pour **organiser** une réunion réussie

*C'est le casse-tête qui fait frémir toutes les assistantes. Comment planifier la réunion parfaite ? Dans quelle salle, à quel endroit, à quelle date, quel repas... ! ? Pour vous aider, notre équipe a organisé une table ronde avec deux partenaires, Bird Office et Class'croute, et cinq assistantes venues partager leur expérience sur le sujet.*

Propos recueillis par Elisabeth Duverney-Prêt



## NOS PARTENAIRES

### ◆ Bird Office

Start-up fondée en 2013 qui propose une plateforme internet de réservation directe d'espaces professionnels, à l'heure ou à la journée. Elle facilite la mise en relation entre entreprises ayant des espaces libres et clients en quête d'espaces ponctuels. Les offres classiques de salles de réunion sont également proposées (hôtels, centres d'affaires, etc.).

### ◆ Class'route

Spécialiste de la restauration livrée en entreprise depuis plus de 25 ans, la société propose une gamme variée de plateaux-repas livrés en entreprise ou en salle de réunion, dans toute la France, en Belgique et au Luxembourg. Il suffit de passer commande sur internet et votre déjeuner d'affaires sera livré sans frais supplémentaires.

**S**implifiez-vous la vie ! Voilà le mot d'ordre sorti de la première table ronde organisée par l'équipe d'Assistante Plus, le 19 mai dernier à Paris. Et pourtant, en termes d'organisation de réunion, rien ne semble simple... Face à notre panel d'assistantes, le cofondateur de la société Bird Office, **ARNAUD KATZ**, a détaillé les objectifs de sa start-up qui ne cesse de convaincre dans le milieu des entreprises : « Nous avons créé un site internet qui permet de répondre rapidement aux demandes de vos dirigeants. En quelques clics, vous pouvez choisir une salle de réunion, déterminer le matériel dont vous aurez besoin, et payer directement en ligne. Rien de plus simple et nous vous assurons qu'il n'y aura aucune mauvaise surprise le jour J. » Les arguments sont là. Alors forcément ça intéresse ! D'autant qu'avec la société Class'route, représentée par **VÉRONIQUE ARCHER**, gérante franchisée, et **LUDIVINE XAVIER**, chargée de communication, l'offre du site de

location peut être complétée par des box et plateaux-repas livrés sur place. Pour en savoir plus, suivez les conseils tirés de cette table ronde, organisée pour vous.

## Le lieu

Réussir une réunion c'est d'abord trouver le lieu parfait. « Pour moi, la condition numéro un, c'est l'accessibilité de la salle, souligne **GÉRALDINE LOMBARDO**, assistante de direction chez Essilor. Je recherche la proximité des gares, des aéroports ou les parkings disponibles... ». S'y ajoutent la capacité des lieux, la disposition des chaises ou encore l'ambiance de la salle. « Dans ma branche, on opte beaucoup pour les lieux atypiques. Nous avons observé que cela favorise la créativité », continue **MARIANNE TOMASINI**, Travel Manager chez Territorial Team. « En à peine deux ans, nous avons effectivement vu évoluer la demande, confirme

**ARNAUD KATZ.** Les assistantes ne cherchent plus tout à fait le même type de salle qu'avant. Les réservations de cabanes dans les arbres, de bars à vin ou de galeries d'art par exemple sont de plus en plus fréquentes. Mais il faut rester vigilant pour que les lieux correspondent tout de même à l'objectif premier : organiser une réunion productive ! C'est pour cela que nous contrôlons chacune des salles avant de les proposer à la location sur notre site. Nous permettons aussi aux personnes ayant loué ces salles de laisser leur avis sur internet. Cela permet de se faire une bonne idée des caractéristiques et de l'ambiance d'un lieu. »

## Le coût de la réunion

C'est l'élément principal qui limite la marge de manœuvre. **BRIGITTE SEGAUD**, assistante réseau chez Chorum le signale avec urgence : « Depuis cinq ans, c'est flagrant. Le budget alloué à l'organisation de nos réunions est descendu en flèche. Et pourtant, on nous demande toujours la même qualité dans le standing des salles et dans les repas proposés. C'est extrêmement complexe ! » Mais pour **ARNAUD KATZ** le budget ne doit pas être un frein. Il



s'en explique : « Désormais, vous pouvez trouver des salles de réunion dont la location commence à 10 € de l'heure. Dans notre société, nous incitons l'ensemble de nos partenaires à proposer des tarifs autres qu'à la journée. Évidemment, on sait bien qu'une réunion très longue n'est pas forcément productive.



Je dirais même que c'est le contraire. Vous pouvez donc très bien réserver une salle pour deux ou trois heures, sans avoir à payer la journée entière. » Du côté de Class'croute **VÉRONIQUE ARCHER** insiste également sur les possibilités de faire des économies : « Aujourd'hui vous pouvez décider de faire livrer un repas sans frais supplémentaires, ni pour la livraison, ni pour la mise en place. La question que vous devez vous poser, c'est de savoir quel type de repas va correspondre à votre réunion. Allez-vous continuer la réunion en mangeant ? Est-ce une vraie pause ? Quel type de formule vous souhaitez ? Votre dirigeant est-il pressé ? Vous avez quantité d'options qui vont du petit-déjeuner à partir de 7 € par personne, au coffret repas qui commence à 19 €, mais aussi le service traiteur ou la simple pause-café. Les commandes se font en ligne, vous pouvez donc tenir votre budget en direct. »



## Évitez les mauvaises surprises

« On gère toujours tout à distance. Et on se dit bien souvent qu'il y a quelque chose qui va nous échapper ! » Comme beaucoup de ses collègues, **LIZEBETH KOLOKO**, assistante de direction chez Symantec, connaît ce genre de situation : le câble de connexion vi-

# vous recherchez un poste en CDI-CDD-intérim ?

Randstad, spécialiste des métiers  
de l'assistanat, recrute des  
professionnels qualifiés (f/h)

- assistant de direction
- assistant polyvalent
- assistant expert  
(achat, ADV, commercial,  
export, juridique, logistique,  
RH, technique...)



retrouvez toutes nos  
agences spécialisées sur  
[recruter.randstad.fr](https://recruter.randstad.fr)

 **randstad**

CDI-Intérim | Experts | Search & Selection | Solutions RH | Inhouse Services

déo incompatible avec l'écran télé, un appareil qui tombe en panne, des tables manquantes... Le temps passe, la réunion n'a toujours pas commencé et c'est déjà le stress ! « Quand on nous demande d'organiser une réunion dans un délai imparti, on se dit qu'on risque d'oublier un élément important », confirme **CATHERINE BAUDIN**, assistante à la SNCF. Alors que faire ? **ARNAUD KATZ** se veut rassurant. « L'élément essentiel, c'est de savoir qui contacter en cas de souci et ainsi se concentrer sur les priorités. De notre côté, c'est très simple car il y a toujours une personne sur place qui est là pour vous accueillir et qui connaît toutes les caractéristiques techniques de la salle. Elle gère tout ce qui est compliqué pour vous... un vrai confort de travail. » Quant à l'équipement, listez l'ensemble du matériel dont vous aurez besoin. En général, les salles de réunion ont une quantité d'équipements inclus mais vous pouvez ajouter, à la demande, paperboard, vidéoprojecteur, machine à café... « Sur notre site, vous pouvez réserver en ligne. Cela permet d'écarter les mauvaises surprises tarifaires car vous finalisez votre réservation sur-mesure avant tout paiement », poursuit le cofondateur de Bird Office.

## Pensez « développement durable »

Et oui, le développement durable s'invite aussi dans les salles de réunion. En voyant **VÉRONIQUE ARCHER** (Class'croute) dévoiler un de ses fameux plateaux-repas, **MARIANNE TOMASSINI** (Territorial Team) s'en inquiète. « Je suis très surprise de la quantité de papiers et de plastiques qui emballent tout ça. Cela me semble anti-écologique ! » Mais ce que la Travel Manager ne sait pas c'est que, comme beaucoup d'entreprises



du secteur, Class'croute a développé une vraie politique écologique. « C'est dans notre ADN depuis des années. Nos box et plateaux-repas sont entièrement recyclables. Les assiettes, par exemple, sont en pulpe de canne à sucre, les gobelets en PLA, une matière à base d'amidon de maïs, les couverts en bambou... Et concernant notre flotte, l'ensemble de nos livreurs circulent en véhicules électriques », souligne la franchisee. Du côté des salles, notez que de nombreux sites concernant l'accueil de réunions et séminaires se sont engagés dans le développement durable et ils le mettent largement en avant. Vous les trouverez donc facilement si c'est ce que vous recherchez : norme HQE (Haute qualité environnementale), norme ISO 20121 (« événements durables »), et autres sigles vous permettront de savoir que vous limiterez votre impact négatif sur l'environnement.



## Le bon timing

« Chez nous, au bout de 20 minutes, je peux vous assurer qu'il y a une baisse de l'attention ! », lance **MARIANNE TOMASSINI**. « C'est vrai qu'au bout d'un certain temps passé dans la salle, certains voient la réunion comme une punition ! », renchérit **LIZEBETH KOLOKO**. Alors, comment bien choisir l'heure de sa réunion ? Il semblerait que le matin soit le moment le plus propice pour stimuler l'attention des participants. « 43 % de nos réservations concernent en effet les créneaux matinaux », confirme **ARNAUD KATZ**. Mais pour éviter les retards réguliers qui empiètent largement sur le temps de discussion, n'hésitez pas à promettre un petit-déjeuner d'accueil uniquement pour ceux qui arriveront à l'heure ! « Et surtout n'oubliez pas les pauses ! », lance **VÉRONIQUE ARCHER**. Un cadre d'entreprise aurait en effet un temps de concentration maximum de 52 minutes ! À vos chronos...

# Faites voyager vos papilles !

L'été n'est plus très loin, le soleil et la plage non plus. Plus que quelques jours avant le grand départ en vacances pour recharger les batteries ! N'attendez plus vos congés pour partir à la découverte de nouveaux horizons. Foodora vous propose un voyage culinaire, à portée de clic. La gastronomie des plus belles villes du monde s'invite enfin au bureau. Invitez vos collaborateurs, attachez vos ceintures, foodora se charge de tout.

## Buenos Aires

Capitale de la nation ciel et blanc, elle abrite des salles de tango, des bistrots passant du folklore américain du matin au soir. Mille odeurs vous assaillent nuit et jour, et font le charme de cette cité de style européen.

Côté food - Délicieux chaussons fourrés - *Came ou Verdura* - accompagnés d'une sauce *Chimichurri* au piment, les empanadas de **Clasico Argentino** s'invitent à votre bureau pour vous faire chavirer du côté latino de l'assiette.

## Marrakech

De magnifiques couchers de soleil colorés vous donnent rendez-vous tous les soirs dans l'une des plus belles baies du monde. Première station balnéaire marocaine, Marrakech est le point de départ de nombreuses excursions qui vous

mèneront aux confins du désert. Côté food - **Chez Momo** est le restaurant préféré des Parisiens nostalgiques de tajines savoureux, de couscous parfumés et de chakchoukas pimentées.

## Koh Samui

Pour voyager sur la côte thaïlandaise et savourer les spécialités de ce haut-lieu incontournable du Golfe de Siam, vous faites le bon choix. Côté food - **Mme Shawn** : une cuisine faite de légumes, de viande, de poissons et d'herbes en tout genre. Fermez les yeux en goûtant un *Pad Thai* gourmand et réveillez-vous en terre thaïlandaise.

## Rome

La ville aux sept collines abrite des bijoux architecturaux comme la Chapelle Sixtine ou le Colisée. Accolés à ces chefs-d'œuvre, des centaines de restaurants vous invitent

à la découverte de la gastronomie italienne, la vraie, sans détour, authentique.

Côté food - Vous ne pourrez résister longtemps à l'appel de la pizza *Laguna Rossa* assortie d'un tiramisu fondant, d'**Il Campionissimo**, vice-champion du monde en la matière.

## Paris

Parce que même les autochtones ne se lassent jamais des charmes de la ville lumière. La réputation de capitale mondiale de la gastronomie n'est plus à faire. En témoignent tous ses restaurants, nichés dans des petits coins charmants.

Côté food - A deux pas de l'Opéra, **Les Bols de Jean** (Imbert, ndr) proposent une cuisine raffinée. Le célèbre gagnant de l'émission culinaire *Top Chef* rivalise d'originalité en garnissant élégamment de spécialités toutes françaises, des bols de pain confectionnés par le non moins reconnu *Kayser*.

Tout ça au bureau. Simplement.





## SONDAGE

Selon une étude Ifop/UPSA réalisée en 2013, 29 % des Français estiment que l'« effet vacances » ne résiste pas longtemps et qu'il s'effiloche rapidement.

Pour 26 % d'entre eux, cependant, les effets positifs restent perceptibles pendant trois semaines, mais ils ne durent que deux semaines pour 17 %.

Les plus optimistes - ou ceux qui ont judicieusement mis leurs vacances à profit pour renouer avec de meilleures habitudes et une nouvelle hygiène de vie - ne sont pas les plus nombreux : ils sont 14 % à profiter des bienfaits de leurs congés sur une période qui s'étale sur plusieurs mois.



Valise bouclée, le cœur enjoué, vous voilà sur le point de partir en vacances, et vous l'avez bien mérité après onze moins de dur labeur ! Mais n'oubliez pas (dans votre élan), d'embarquer votre magazine préféré, qui vous donne ici de précieux conseils, lectures et exercices, pour aborder la rentrée tout en force et sérénité.

Par Laurence Piquemal-Kühn

# L'été, le temps des vacances, du bilan et des bonnes pratiques

C'est la fin juin, youpi ! Nous y sommes enfin. Depuis septembre finalement, tels des gamins(es), nous attendons impatiemment les « grandes vacances », ou en langage d'adulte, le (vrai) break. Quelques semaines de vacances pour nous, un temps suspendu rien qu'à nous, pour nous couper du train-train, de la routine, casser le rythme infernal de ces derniers mois. Sortir du stress, de cette vision cauchemardesque de dossiers et de tâches qui n'en finissent pas de s'accumuler, sortir du froid, de la grisaille, et des mauvaises habitudes... Pour s'échapper, loin, seul(e) ou accompagné(e) (en famille et/ou avec des amis), se reposer enfin, « coincer la bulle »... Ne plus avoir le temps comme maître à penser et arbitre de nos vies. Mais pouvoir justement prendre son temps,

le temps de vaquer à des activités qui paraissent futiles (durant l'année), mais qui sont gages de luxe et surtout de bienfaits pour soi-même.

Parce que les vacances doivent être cela : se reposer, prendre du recul, réfléchir sur ce qui a pu à un moment donné nous échapper, à la limite de la perte totale de contrôle comme le burn-out. [Cf. le dernier magazine *Assistante Plus*, n° 30 et son dossier, *Enquête sur les risques psychosociaux*].



Pour lire l'intégralité de cette enquête avec votre téléphone, téléchargez l'application Unitag. Sinon, rendez-vous sur le site [www.assistanteplus.fr](http://www.assistanteplus.fr)



## Les vacances, c'est un vrai retour au bien-être

Que les vacances soient synonymes de bien-être, n'est pas une grande révélation. Mais lister qu'elles puissent nous apporter 10 bénéfices qui nous seront réellement bienfaisants voire salvateurs, là c'est autre chose...

### ➔ À LIRE



Avec Philippe Chavanne, *Les vacances, c'est la santé!* Éditions Hugo & Cie - Prix 15 € 208 pages.

**M**ais encore faut-il savoir en profiter pleinement. C'est-à-dire être disposé(e), déterminé(e), à recevoir ces bénéfices. En d'autres termes c'est savoir décrocher, couper net avec le travail. Par exemple, c'est ne plus consulter ses mails, ni même être connecté(e) aux réseaux sociaux qui rappellent un certain environnement de travail, tant la frontière entre vie professionnelle et vie personnelle est devenue floue. La raison en est que nous passons de plus en plus de temps au travail ; plus de temps au quotidien [hors temps de sommeil bien entendu] passé avec nos collègues, qu'avec nos propres conjoints et enfants...

Par la force des choses, certains de nos collègues deviennent des « intimes », et c'est cette relation qui estompe cette frontière séparant le professionnel du privé. Comme aucun doute n'est permis pour profiter pleinement des bénéfices des vacances en vue de revenir reposé(e), apaisé(e), zen, armé(e) pour l'année ; l'une des règles incontournables sera de décrocher aussi des réseaux sociaux. De

toute façon, il n'y a aucune nécessité à poster en temps réel vos photos de vacances, n'est-ce pas? (Les vacances, vous les vivez pour vous, pas pour montrer aux autres que vous les vivez!). En somme, les vacances c'est nous permettre de nous ré-initialiser tel un ordinateur qui aurait buggé... C'est resynchroniser la « machine », l'esprit avec le corps, en harmonie avec notre moi, nos désirs, nos possibilités, nos failles, nos peurs, etc. Les vacances, c'est une chance de pouvoir se recentrer, s'écouter, impulser de bonnes pratiques pour continuer à avancer (bien) mieux.

C'est apprendre à repenser nos modes de vies et comprendre pourquoi on se lance parfois dans une course poursuite effrénée pour attendre des chimères...

**« Il faut savoir s'arrêter, se calmer un peu et prendre le temps de goûter les choses, de les savourer, peu importe qu'il s'agisse du rire ou des prochaines vacances. »**

Marc Favreau

C'est penser pourquoi on manque de temps et être amené(e) faussement à dire « je n'ai pas le temps de faire ceci ou cela » - alors que ces activités que nous n'avons pas le temps de faire, qui nous paraissent superflues, sont en réalité essentielles à notre bien-être et par voie de conséquence, essentielles aussi à celui de notre entourage.

## Les 10 bénéfices que vous apportent les vacances

- 1 Les vacances réduisent les risques de maladies cardiovasculaires
- 2 Elles stimulent le système immunitaire
- 3 Elles préviennent la dépression liée au travail
- 4 Elles préviennent de nombreuses maladies et diminuent la tension musculaire
- 5 Elles sont bonnes pour le mental
- 6 Elles sont excellentes pour l'humeur
- 7 Elles permettent de faire du sport et de l'exercice
- 8 Elles offrent la possibilité de mieux s'alimenter
- 9 Elles permettent de renforcer les relations avec les proches
- 10 Elles augmentent les chances d'avoir un enfant



## DIX JUDICIEUX CONSEILS POUR DÉCROCHER PENDANT LES VACANCES

### 1. Donnez-vous une marge de manœuvre

Ne prévoyez pas de rendez-vous ou de réunion importante la veille de votre départ.

### 2. Arrêtez de croire que vous êtes indispensable

Laissez votre ordinateur (portable) et smartphone au bureau.

### 3. Gérez votre absence

Préparez un message automatique (pour signifier que vous êtes en congés); déterminez une personne à joindre en cas d'urgence et déléguez le suivi des tâches en cours à vos collègues.

### 4. Planifiez

Prévoyez budgets et réservations pour éviter les imprévus.

### 5. Organisez des activités qui vous sortent du contexte de travail

Profitez-en pour bouger, vous oxygéner. Rien de mieux pour évacuer le stress accumulé.

### 6. Accordez-vous du temps de qualité

Si vous êtes en couple, rattrapez le temps perdu avec votre conjoint et vos enfants.

### 7. Prenez le temps de prendre le temps

Prévoyez des moments pour ne rien faire. Aussi important que de planifier des activités, c'est mettre le cerveau en mode repos.

### 8. Soyez égoïste

C'est vous accorder du temps rien que pour vous.

### 9. Changez-vous les idées

Profitez des vacances pour lire, visionner des films...

### 10. Prévoyez un retour en douceur

C'est ne pas planifier de rendez-vous au cours des deux jours qui suivent votre retour.

## Informations, astuces et conseils à appliquer sans modération toute l'année !

*Ne laissez pas le stress régenter votre vie ! Apprenez à déléguer, à vous déconnecter le temps d'une respiration, à bien dormir pour recharger vos batteries... et à optimiser votre temps... en prenant votre temps.*



© Fotolia

### À LIRE



Nathalie Bodin Lamboy & Chris Peytier - Les 7 tremplins du succès (et leurs fiches pratiques)  
Éditions Trédaniel - 18 € - 257 pages.

### Le sommeil

Connaître les cycles du sommeil, c'est mieux comprendre son fonctionnement. C'est réaliser qu'il est essentiel de bénéficier de ses points forts, d'éviter les mauvaises pratiques (comme regarder la télévision dans la chambre, se coucher après minuit...). C'est comprendre que le sommeil est ce qui nous permet de recharger au quotidien nos batteries. Qu'il est capital de ne pas cumuler de déficit de sommeil ; parce qu'un manque de sommeil chronique et régulier nous rend vulnérable (émotions décuplées donc mal vécues), inefficace, et peut nous plonger dans un état proche de la neurasthénie qui conduit à la dé-

pression. La plupart des études scientifiques tendent à montrer que les heures de sommeil les plus réparatrices sont celles avant minuit. Minuit, c'est la moitié de la nuit, mais bien peu d'adultes profitent pleinement de cette première moitié pour dormir, dans notre vie moderne.

Le sommeil lent, profond, est très réparateur et il survient dans les deux ou trois premiers cycles du sommeil, soit en début de nuit. Le sommeil léger et le sommeil paradoxal arrivent en seconde partie de la nuit, jusqu'au réveil. Pour un réveil à 7 heures du matin, si vous vous couchez avant 22 heures, les heures avant minuit « comptent double », car vous bénéficiez pleinement des premiers cycles profonds qui arrivent avant 2 heures du matin.

### Les réseaux sociaux

Trois astuces pour ne pas se laisser emporter par les réseaux sociaux.

**C'est simple et efficace :**

1 Désactivez les notifications de votre application. Ainsi, vous ne serez plus tenté(e) d'ouvrir votre smartphone à la moindre alerte.

2 Mettez votre smartphone en mode avion avant de vous mettre au lit.

3 Laissez votre tablette ou ordinateur charger chaque soir le plus loin possible de votre chambre à coucher. Résultat : vous divisez par deux le temps passé sur le réseau !



# agenceacta

| Communication événementielle et motivation

contact@agenceacta.com

www.agenceacta.com

01 49 64 47 47

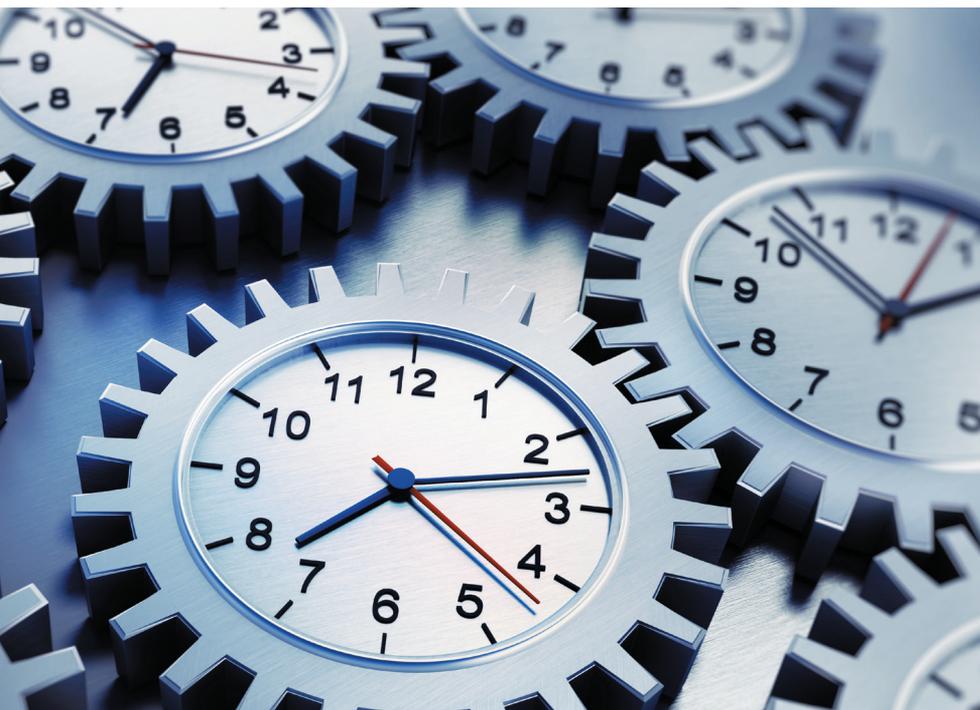


Brisez la glace...  
Contactez-nous

| événements  
& conventions

| événements  
& marques

| fidéliser  
& stimuler



© Fotolia

## Le temps

Que vous soyez un(e) professionnel(le) très occupé(e) ou une personne moins surchargée, il sera peut-être nécessaire de faire quelques changements profonds dans votre façon de vivre et vos habitudes.

Le premier point à évaluer est de regarder de façon détachée la manière dont vous gérez votre temps. Nous avons tous vingt-quatre heures par jour. La question est : avez-vous assez de temps ?

### EXERCICES

## Prenez du temps !

Pour vous aider à mieux gérer votre temps, voici un exercice qui consiste à prendre votre temps. Il va vous permettre de prendre conscience que bien gérer son temps ne consiste pas à être productif dans le sens de faire absolument quelque chose dès que l'on dispose de quelques minutes, mais plutôt à apprécier les zones de temps où vous pouvez être dans le relâchement afin d'être plus créatif par la suite.

#### ETAPE 1

Dans votre vocabulaire de tous les jours, vous allez utiliser l'expression « prendre du temps » au lieu de « perdre du temps ». Par exemple, lorsque je me retrouve submergée par des demandes et que ma to-do list fait déjà une page entière, je me dis qu'il est temps pour moi de prendre du temps au lieu de perdre du temps à tenter de tout faire dans une journée, déjà lourdement chargée. Les mots que vous prononcez chaque jour ont une influence importante. Lorsque vous dites que vous perdez votre temps ou que vous n'avez pas de temps, vous envoyez à votre entourage une information négative et vous fermez votre esprit à d'autres façons de voir la situation. De plus, il est reconnu que le fait de perdre du temps ou du poids incite votre esprit à vouloir le retrouver. Les régimes à effet yo-yo l'ont prouvé, et le temps ne se rattrape pas, comme vous le savez.

Prenez le temps de vous dire, lorsque votre programme du jour semble vous exploser à la figure : « Je vais prendre du temps... pour regarder cela autrement. »

#### ETAPE 2

Posez-vous. Autorisez-vous à être sans mouvement. Assis ou debout, laissez votre corps trouver une position confortable. Laissez votre esprit vagabonder, observez votre men-

tal vous envoyer des messages désagréables tels que : « Je ne m'en sortirai jamais » ou : « Si je ne m'occupe pas des enfants, qui va le faire ? » ou encore : « Je suis obligé(e) de tout faire aujourd'hui car demain je n'aurai pas le temps. » Bref, toutes ces phrases désagréables qui vous arrivent et vous mettent dans une grande tension.

Respirez normalement.

Observez encore le manège de votre cerveau qui déroule le film de vos peurs. Récitez maintenant « désolé(e), pardon, merci, je t'aime » en vous, en silence et en boucle, autant de fois que vous le souhaitez.

Vous pouvez noter les phrases qui agitent votre mental sur une feuille. Le fait de les évacuer va permettre de vous libérer. Ou alors, imaginez-vous en train de les mettre dans un grand panier, qui lui-même est accroché à des ballons gonflés à l'hélium. Lâchez le panier et regardez-le s'élever pour disparaître dans les nuages.

Respirez normalement.

Observez en vous si d'autres phrases viennent vous remettre la pression, évacuez-les sur papier ou dans le panier.

Maintenant, vous pouvez reprendre votre to-do list et modifier les priorités.

#### IMPORTANT

Gardez vos to-do lists de la semaine. Faites le point tous les huit ou quinze jours en regardant tout ce que vous avez réalisé. Vous serez surpris(e) de voir à quel point vous avez pu optimiser votre temps... en prenant le temps.



# LE MOIS D'AOÛT AU BUREAU ... UN ENFER ?!



## CHANGEMENT DE RYTHME AU TRAVAIL



**70%** prennent des pauses déj plus longues !!



**46%** quittent le bureau plus tôt quelques jours !! par semaine



**39%** trouve le patron plus « cool » !!



**75%** s'habillent de manière plus décontractée !!  
**28%** des startpers viennent en short et tongs !



## CEUX QUI BOSSENT... ET LES AUTRES !



**35%** rattrapent leurs retards sur leurs projets



**42%** voient leurs collègues en dehors du bureau plus souvent !

**35%** rangent leurs bureaux et font le tri



**45%** admettent ne pas faire grand chose de leurs journées !

**13%** sont obligés de travailler en costume / tailleur



**70%** vont voir les photos de leurs amis en vacances sur Facebook !





## Les réunions

Parfois deux heures de travail intense seront plus efficaces que cinq passées à papillonner. Parfois une réunion de vingt minutes où chacun vient correctement préparé, sera plus efficace qu'une heure trente passées à pointer du doigt les responsables d'actions passées...

AVIS D'EXPERT

### Philippe Chavanne

Ancien journaliste de presse écrite

« Pour remettre les compteurs à zéro. Pour se libérer totalement (et, pourquoi pas, définitivement?) de onze mois de mauvais stress (...). Cela implique qu'il faut renouer avec un rythme de vie différent (...). Il faut aussi modifier en profondeur sa manière de penser, de façon à bénéficier de tous les bienfaits d'une pensée positive (...). En un mot, il faut cesser de fonctionner en mode « robot » pour retrouver cette humanité et ce plaisir de vivre qui – c'est triste à dire – disparaissent inéluctablement au fil des harassantes journées de travail. Pour se réapproprier sa vie, ce n'est pas plus compliqué que ça. En un mot : en plus du far niente et du dépaysement, les vacances doivent avant tout être LA période pour retrouver une véritable hygiène de vie globale – souvent négligée dans la vie de tous les jours – et, par voie de conséquence, un authentique bien-être général ».

*Les vacances, c'est la santé !*

### Quelques techniques simples :

- 1 Faites en sorte que toute réunion ait explicitement une heure de fin, à moins que la culture de l'entreprise ne sous-entende une durée systématique. (C'est en général le cas dans le monde anglo-saxon où la durée implicite est d'une heure). Une réunion qui dure plus longtemps doit avoir une véritable raison, clairement précisée à l'avance.
- 2 Faites en sorte qu'une réunion ait un ordre du jour clair et compris par tous, avant le début.
- 3 Désignez un modérateur, dont le rôle sera de distribuer et de gérer le temps de parole. Il devra être prompt à différer les sujets qui risquent d'entraîner des discussions parfois contre-productives, surtout si elles concernent seulement une partie des personnes présentes.
- 4 Ne vous éternisez pas sur les actions passées, surtout pour déterminer à qui revient la faute. Cela n'a que peu d'intérêt sauf dans des cas particuliers, et fait rapidement ressortir des postures d'Ego, aussi contre-productives.

Vous voilà donc informé(e) que conformément à l'étymologie du mot *vacances* [du latin *vacans*, participe passé du verbe *vacare* i.e. « rester inoccupé »], vous allez être certes inoccupé(e) mais pleinement disponible pour repenser appréhension et perception du temps et différencier mauvaises et bonnes pratiques... Bref, du temps pour vous ressourcer « intelligemment » afin de revenir en forme, gonflé(e) à bloc pour la rentrée, et pouvoir le demeurer le plus longtemps possible jusqu'à votre prochain break.

Car rappelez-vous que « Si le travail c'est la santé, ne rien faire c'est la conserver... ».

**Bonnes vacances !**

© DR



# Room Saveurs éveille nos papilles...

Ça y est, l'été arrive ! Avec les jours qui n'en finissent plus de rallonger, on redécouvre une vie après le travail et on profite des week-ends pour se détendre au soleil. Il flotte comme un air de vacances au bureau et la bonne humeur générale est au beau fixe ! C'est le moment idéal pour remettre partage et convivialité à l'honneur. Alors, quoi de mieux que de se réunir autour d'un buffet ? Pour vos réunions et tous vos événements (et à partir de 10 personnes), Room Saveurs vous propose une gamme complète de buffets, pour tous les goûts et toutes les envies !

## Envie de soleil ?

Découvrez la fraîcheur du buffet Été, disponible du 30 mai au 9 septembre 2016. Au menu : salade de melon et pastèque, salade niçoise, poulet grillé aux épices, saumon rôti

et crème de yuzu, crémeux abricot et son crumble de noisettes... Un vrai délice !

## Envie de vacances ?

Nos buffets italiens et libanais vous feront voyager ! Direction l'Italie avec les buffets Concerto et Soprano. Légumes antipasti, mozzarella, carpaccio, charcuteries italiennes, panna cotta... Vous préférez les saveurs orientales ? Le buffet Meza Liza est fait pour vous ! Découvrez ou redécouvrez le meilleur de la cuisine libanaise : hommos bi tahiné, kebbé meklié, pâtisseries traditionnelles orientales...

## Plus classique ?

Nos buffets Campagnard, Bistrot et Saveurs sont là ! Retrouvez tous les intemporels : tabou-

lés, brochettes de poulet grillé, fromage, tarte au chocolat... Et du 27 juin au 10 juillet 2016, parce qu'on adore vous chouchouter, nous vous offrons un sac en coton bio noir Room Saveurs dès l'achat d'un buffet Campagnard, Bistrot ou Saveurs ! Idéal pour aller à la plage et y glisser toutes vos affaires, ce sac vous accompagnera tout l'été ! Rendez-vous sur [www.roomsaveurs.fr](http://www.roomsaveurs.fr), pour en savoir plus sur ce cadeau estival. Avec Room Saveurs, on se sent déjà (un peu) en vacances, n'est-ce pas ?



# Recette

## ” Comme une Niçoise

**QUANTITÉS  
POUR 6 PERSONNES**



### Liste des ingrédients

#### Pour la salade :

- 1 kg de haricots verts
- 2 bottes d'asperges vertes
- 1 barquette de tomates cerise
- 2 poivrons rouges
- Une vingtaine de pommes de terre Ratte ou Grenaille
- 6 œufs
- Des olives taggiasche (variété italienne)
- ½ botte d'oignons nouveaux
- 1 botte de basilic

#### Pour la vinaigrette :

- 1 cuillère à soupe de miel
- Le jus d'un citron vert
- Un peu de fleur de sel et poivre du moulin
- Une bonne huile d'olive

### Description de la recette

#### Pour la salade :

Faites cuire vos œufs 3 minutes dans une eau bouillante. Ils doivent être durs mais pas trop ! Coupez-les en 4.

Faites cuire vos haricots verts et vos asperges. Vos légumes doivent être légèrement croquants. Il est important de bien les refroidir dans de l'eau froide après cuisson afin de conserver leur belle couleur verte ! Taillez les asperges en biseaux.

Faites cuire les pommes de terre avec la peau. Refroidissez-les dans de l'eau froide pour stopper la cuisson. En gardant la peau, taillez-les ensuite en rondelle.

Émincez finement les poivrons rouges ainsi que les oignons nouveaux. Ciselez le basilic.

Coupez les tomates cerise en 4.

#### Pour la vinaigrette :

Mélangez le miel avec le jus de citron vert, la fleur de sel et le poivre du moulin.

Montez ensuite votre vinaigrette avec l'huile d'olive.

Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

#### Conseils pour le dressage :

Disposez dans le fond de vos assiettes les haricots verts, les oignons nouveaux, les poivrons rouges, les rondelles de pommes de terre, les œufs, les asperges, les tomates cerise... Et terminez avec les olives et le basilic.

Arrosez généreusement de vinaigrette au miel. Vous pouvez bien évidemment ajouter un peu de ventrèche de thon, des croûtons, des câpres, etc.

Bonne dégustation !

# assistant(e) *plus*

MES "COACHS" EN LIGNE



Mes indispensables

Mes actus

Mon job board et mes alertes emploi

Mes fiches pratiques

## Suivez-nous sur [assistanteplus.fr](http://assistanteplus.fr)



Ma newsletter  
chaque lundi

Pour recevoir notre newsletter  
inscrivez-vous sur [assistanteplus.fr](http://assistanteplus.fr)

(re)découvrez **Assistante Plus**



## Découvrez une région audacieuse avec le Lorraine Meeting Club, un accès direct à la diversité.

Choisir la Lorraine pour votre prochain séminaire, c'est porter un message fort auprès de vos collaborateurs :

- Authenticité
- Savoir-faire
- Innovation

Pour vous aider à construire votre projet, vous pouvez vous adresser à l'un des 34 partenaires du Lorraine Meeting Club.

Autant de lieux divers (hôtels, châteaux, refuge de montagne, zoo, etc.) qui mettront leur professionnalisme au service du vôtre.



Retrouvez les partenaires  
du Lorraine Meeting Club :  
[Meeting.tourisme-lorraine.fr](http://Meeting.tourisme-lorraine.fr)

**LaLorraine** SÉMINAIRES RÉSIDENTIELS - INCENTIVE  
MEETINGS - TEAM BUILDING

Le Comité Régional du Tourisme de Lorraine, votre partenaire privilégié pour l'organisation de vos séminaires

# Bureau rangé... une rentrée du bon pied !

À chaque veille de congés, c'est le même rituel : un bureau clean pour partir l'esprit tranquille cet été. Classement, référencement, tri, toutes les astuces d'étiquetage d'Avery sont ici !

**L**es vacances arrivent à grands pas, et tout comme vous, votre bureau accuse le coup d'une année surchargée. Pour partir l'esprit léger, délesté du superflu et des trésors accumulés, pas de secret : faites le vide ! Un espace de travail bien rangé, c'est une rentrée qui s'annonce bénéfique... et vos collègues seront encouragés dans leur quête de la bonne information lors de votre absence prolongée. Observez votre bureau : quels sont les objets utiles ? Lesquels doivent rester à portée de main ? Aussi, un grand tri s'impose. Jetez, rangez et classez scrupuleusement les éléments secondaires, selon l'importance que vous leur accordez. Garant(e) d'une organisation optimisée, vous possédez déjà l'éventail de matériel adéquat : classeurs, corbeilles superposables, placards/étagères, chemises, etc. Le cas échéant, abusez des commandes de fournitures : un bon rangement est le nerf de la guerre !

## ASTUCE N° 1

référez ! Vous comprendrez alors toute la magie de l'étiquetage dont la nature variée encourage une infinité d'utilisations. En effet, les étiquettes applicables sur le dos des classeurs sont idéales pour trouver le bon document en un temps record. Disponibles en tout format, leur parfaite opacité permet de recouvrir proprement les anciennes étiquettes, en gardant un rendu professionnel. Joignez le pratique à l'écologique : elles existent en papier FSC, 100 % recyclé.

## ASTUCE N° 2

visualisez ! Ludiques et particulièrement identifiables, les mini-étiquettes et pastilles de couleur Avery distingueront plus précisément la nature de vos documents, sans même devoir lire quoi que ce soit. Rouge pour les dossiers factures, vert pour les commandes, bleu pour l'administratif... composez votre palette selon vos propres codes. Adap-



tées à une grande diversité d'accessoires, pensez à « pastiller » votre agrafeuse... pour ne plus jamais la perdre de vue !

## ASTUCE N° 3

optimisez ! Terminé, les heures passées à arracher une ancienne étiquette. Sur tout support, pariez sur l'étiquette enlevable Avery et vos ongles vous remercieront. Parfaitement adhérentes et repositionnables à l'application, elles se retirent sans laisser de trace, ni résidu. Idéales pour imprimer des prix ou des données qui auront vocation à changer régulièrement. Voici une bonne manière de réutiliser le matériel, tout en gagnant du temps. Retrouvez toutes les étiquettes Avery en 1 clic : [www.avery.fr](http://www.avery.fr)



## LOGICIEL AVERY DESIGN & PRINT ONLINE



### Personnalisez vos étiquettes !

Réalisez facilement vos étiquettes avec le logiciel Avery Design & Print Online. Choisissez un modèle existant et personnalisez-le, ou créez votre propre modèle pour une impression rapide et efficace. Une fois votre création terminée, appliquez-la sur autant de supports différents... par un simple clic !

# VOS ÉVÈNEMENTS EXCLUSIFS AU POLO DE PARIS



En plein cœur du Bois de Boulogne,  
dans le site prestigieux et unique du Polo de Paris,  
nous concevons et organisons des événements professionnels  
exclusifs dans l'univers du polo

- Soirées événementielles
- Team building – initiation au polo
- Match de polo avec une équipe à vos couleurs
- Opération de Relations Publiques lors des tournois et des grandes finales



Contact : +33 1 49 64 47 10 – [contact@polopartners.fr](mailto:contact@polopartners.fr)  
[www.polo-partners.com](http://www.polo-partners.com)



### ZEST

La solution Zest offre la possibilité aux RH et aux dirigeants de connaître et prendre le « pouls » de leurs employés à tout moment. En temps réel, ceux-ci peuvent s'exprimer – ouvertement ou de manière anonyme – et soumettre leurs avis sur tous types de sujets de la sphère professionnelle (par exemple : « Seriez-vous intéressé(e) par la création d'un espace de repos ? »). Partager son humeur, donner des feedbacks, proposer des idées, accéder aux statistiques et s'entraider... la parole est enfin libérée.

➔ (Android et iOS)

### BUSUU

Et si on profitait de l'été pour (ré) apprendre l'anglais, l'espagnol et/ou d'autres langues ? Ce sera toujours un plus sur le CV et utile pour partir en voyage ! Apprenez de façon simple et amusante de nouvelles langues en vous exerçant seulement quelques minutes par jour.

➔ (Android et iPhone)



### FIZZER

La carte postale n'est pas aussi éphémère et impersonnelle qu'un post sur les réseaux sociaux... La start-up Fizzer propose une application permettant de réaliser en un instant une jolie carte postale papier depuis son téléphone, sans même devoir la poster ! Réalisez vous-même votre propre carte avec vos photos et postez-la directement depuis l'application. Une façon de rendre vos souvenirs beaucoup plus précieux...

➔ (Android et iOS)

### MAGICSTAY E-CONCIERGE

La plateforme de location d'appartements pour les voyageurs d'affaires étend son offre de services. Grâce à cette application mobile de e-conciergerie, le voyageur peut découvrir et réserver de nombreux services dans son appartement et même pendant son déplacement : room-service, transport, pressing, excursions, etc.

➔ (Android et iPhone)



### MY MENTAL TRAINING PRO®

Micro-exercices audio et vidéo, méditations guidées... My Mental Training PRO® offre à chacun des ressources pour concilier performance et sérénité, tant au sein de l'entreprise qu'avec ses partenaires et clients. Assurance et confiance en soi, capacité à se concentrer, facultés de mémorisation, aisance dans la communication verbale et non verbale, etc., chaque exercice dure en moyenne 5 à 10 minutes et vous aidera à affronter tous les défis du quotidien avec succès !

➔ (iOS, Android et Windows phone)

### WUNDERLIST

Wunderlist est la manière la plus simple de mener à bien toutes vos tâches. Que vous souhaitiez organiser vos vacances, partager une liste de courses avec votre partenaire ou gérer plusieurs projets dans votre travail, Wunderlist est là pour vous aider à réaliser toutes vos tâches personnelles et professionnelles. Peu importe ce que vous planifiez ou l'ampleur de ces dernières, Wunderlist vous permet de tout accomplir très facilement. Organisez vos différentes missions, fixez-vous des délais et des rappels, partagez et collaborez avec vos collègues, vos amis et votre famille...

Le travail d'équipe n'a jamais été aussi simple !

➔ (Android et iOS)



### MAIA COACH®

Vous adorez prendre vos repas en photos et les publier sur les réseaux sociaux ? Vous aimeriez manger plus équilibré ? Cette application est faite pour vous ! Transmettez en un clic la photo de votre repas et obtenez l'avis professionnel d'un coach nutritionniste. L'application propose également des conseils nutritionnels et des outils pratiques pour vous aider à prendre conscience de ce qu'il y a dans votre assiette !

➔ (iOS)



# ABONNEZ-VOUS

## au nouveau magazine



**Nouvelle formule**

**1 an**  
d'abonnement  
au magazine  
**+ EN CADEAU**  
l'abonnement  
digital  
pour seulement  
**39 €**  
au lieu de ~~74,50€~~  
**Soit** une économie  
de ~~35,50€~~



## Plus simple, abonnez-vous sur [assistanteplus.fr](http://assistanteplus.fr)

Bulletin d'abonnement à renvoyer à Acta Media - 136 rue Perronet - 92200 Neuilly sur Seine



**OUI**, je m'abonne à Assistante Plus pour un an + un abonnement digital au prix de **39 €** seulement au lieu de ~~74,50 €~~  
**Soit 35,50 € d'économie**

J'accepte de recevoir la newsletter Assistante Plus  
 J'accepte de recevoir par e-mail les offres « bons plans » des partenaires Assistante Plus

Mme  Mlle  M.  
NOM .....  
PRÉNOM .....  
ENTREPRISE .....  
FONCTION .....  
ADRESSE .....  
CODE POSTAL ..... VILLE .....  
TÉLÉPHONE ..... COURRIEL .....  
Adresse de votre :  domicile  travail

**Pour règlement mon abonnement**

Je règle 39\* € par :

Chèque bancaire à l'ordre de Acta Media  
 Par CB en ligne sur le site [www.assistanteplus.fr](http://www.assistanteplus.fr)  
\*+ 10 € (Europe et Dom Tom) ou + 15 € autres pays

Date et signature

Délais de livraison du premier numéro : 4 semaines environ après enregistrement du règlement, dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique à des fins d'abonnement à nos services de presse en ligne, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, il vous suffit d'écrire en envoyant un e-mail à [abonnements@acta-media.com](mailto:abonnements@acta-media.com) ou parcourir à Acta media, 136 rue Perronet - 92200 Neuilly sur Seine.



à lire aussi...



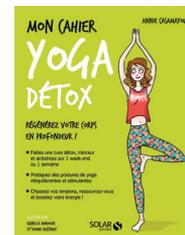
## LE SYNDROME DU BIEN-ÊTRE

Vous êtes accro à la salle de sport ? Vous ne comptez plus les moutons mais vos calories pour vous endormir ? Vous vous sentez coupable de ne pas être suffisamment heureux, et ce malgré tout vos efforts ? Alors vous souffrez sûrement du syndrome du bien-être. Les auteurs montrent comment la recherche du bien-être optimal, loin de produire les effets bénéfiques vantés tous azimuts, provoque un sentiment de mal-être et participe au repli sur soi. Ils analysent de multiples cas symptomatiques : les fanatiques de la santé en quête du régime idéal, les employés qui démarrent leur journée par un footing, et vous êtes nombreux...

*Carl Cederström et André Spicer*  
Éditions L'Échappée – Prix : 15,00€

### ◆ MON CAHIER YOGA DÉTOX

Teint gris, ballonnements, fatigue ou même irritabilité ? Il est temps de faire une cure détox... un peu particulière ! Une approche inédite pour détoxifier son corps et son esprit en profondeur !



*Annie Casamayou*  
Éditions Solar – Prix : 7,90€

### ◆ ET SI JE METTAIS MES INTESTINS AU REPOS

On le sait désormais, la santé passe aussi par nos intestins. Et si, ils demandaient un peu de mises au repos pour mieux repartir et retrouver forme et vitalité ?



L'alimentation industrielle, le stress et la sédentarité contribuent à l'engraissement des intestins et favorisent les maladies dites de civilisation (fatigue, obésité, problèmes cardio-vasculaires...).

*Thomas Uhl*  
Éditions Solar – Prix : 19,50€

### ◆ PETIT CAHIER D'EXERCICES POUR MIEUX S'ORGANISER ET VIVRE SANS STRESS

Tests, questionnaires ou réflexions... vont vous apprendre à gérer votre stress et à vous organiser pour assurer vos tâches quotidiennes en toute sérénité, et en ne vous laissant plus jamais déborder !



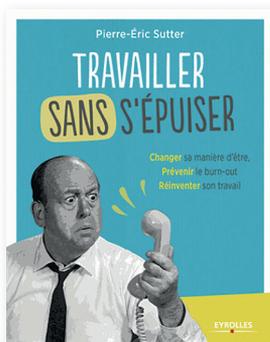
*Christel Petitcollin et  
illustrations de Nathalie  
Jomard*  
Éditions Jouvence – Prix : 6,90€



### ◆ HEUREUX AU BOULOT AVEC LA SOPHROLOGIE

De nombreuses personnes ne sont pas heureuses au travail ou souffrent du stress professionnel avec des répercussions physiques et psychologiques plus ou moins importantes. Afin d'accompagner chacun dans la gestion de situations difficiles ou en prévention pour prendre soin de soi, cet ouvrage partage des méthodes et des techniques issues de la sophrologie. L'auteur propose 12 séances constituées d'exercices de relaxation dynamique, accessibles et faciles à pratiquer au quotidien.

*Céline Desmons*  
Éditions Eyrolles – Prix : 17,90€



### ◆ TRAVAILLER SANS S'ÉPUISER

Le burn-out n'est pas une surcharge ponctuelle de travail ni une phase temporaire de surmenage. C'est au contraire du stress, une « maladie du sens » qui pousse le travailleur au sur-engagement et à l'acharnement intense, jusqu'au point de rupture. Ce livre se donne pour ambition de chasser les idées reçues sur cette maladie, de comprendre la mécanique et les conditions d'apparition pour la prévenir. Une méthodologie d'action et une réflexion qui permettront à chacun de changer sa manière d'être au travail.

*Pierre-Éric Sutter*  
Éditions Eyrolles – Prix : 20€



### ◆ LE GUIDE DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Le bien-être au travail ne se décrète pas, il se développe à l'aide de pratiques concrètes à mettre en œuvre au quotidien. Ce guide pratique vous permettra de redevenir acteur de votre vie et de trouver par vous-même la meilleure solution aux difficultés que vous rencontrez. Des exercices pratiques qui vous aideront à mieux comprendre votre mode de fonctionnement, à corriger vos pensées négatives et à retrouver rapidement votre autonomie.

*Dr Charles-André Pigeot  
et Romain Pigeot*  
Éditions Eyrolles – Prix : 20€



LE SALON  
**INTERNATIONAL**  
DE L'INDUSTRIE  
**DU TOURISME**

LOISIRS . AFFAIRES . EVENEMENTIELS

**20-23 SEPT. 2016**

PARIS, PORTE DE VERSAILLES, PAVILLONS 7.2 & 7.1

---

NETWORKING . CONFERENCES . ATELIERS . FORMATIONS . EXPERTISE

---

[WWW.IFTM.FR](http://WWW.IFTM.FR)



©Fotolia



## À LIRE

La rédaction vous conseille le livre *Heureux au bureau avec le Feng Shui* par Caroline Gleizes-Chevallier qui vous explique comment l'environnement professionnel aurait un impact direct sur votre moral et votre énergie. Ponctué de rests et de schémas explicatifs, vous saurez tout sur le Feng Shui au bureau grâce à cet ouvrage.



Selon une étude réalisée par Fellowes\*, 96 % des facteurs de bien-être au bureau sont liés à l'environnement de travail. Si certains objets peuvent apporter du confort, c'est surtout l'aménagement même de votre espace qui est décisif... Quelques conseils.

par Lisa Henry

# Les bienfaits d'un bureau Feng Shui

**L**a lumière naturelle ou à défaut des couleurs vives, permettront de vous sentir « comme à la maison ». Et ce n'est pas si anodin que cela quand on sait qu'un employé passe en moyenne 8 heures par jour au bureau. Ensuite, sachez qu'un espace de travail bien rangé, peut vous aider à y « voir plus clair » ; c'est-à-dire vous aider à prioriser les urgences, et vous éviter de vous laisser déborder.

Avant de travailler sur la qualité de relation avec vos collègues, ou autres techniques de respiration, commencez par choisir le bon siège, le bon bureau. Comme ceux qui allient esthétique et utilité, plaisir des yeux et fonctionnalité. [Note : des témoignages révèlent qu'une équipe en difficulté a pu « sortir la tête l'eau », retrouver cohésion et efficacité après avoir totalement repensé son espace de travail]. Le Feng Shui, art de vivre issu de l'ancienne cosmogonie chinoise pour une meilleure harmonie de l'individu avec son environnement, vous permet d'épurer votre bureau, d'harmoniser votre environnement et ainsi d'optimiser votre travail. Par exemple, dans un open

space qui peut être oppressant, essayez de vous créer votre univers, dans votre carré. Et n'oubliez pas de prendre quelques courtes pauses pour vous déconnecter un peu, ainsi vous reprendrez votre travail avec plus d'entrain et de conviction !

Enfin, votre bureau doit favoriser la concentration, mais aussi la communication. Être zen ce n'est pas se renfermer sur soi-même mais s'ouvrir à tous ! « Chaque lieu a un effet sur l'individu. Lorsqu'il est pensé, construit, organisé par la main de l'Homme, on peut décider de l'effet qu'il peut avoir. Le rangement constitue la première étape pour pouvoir commencer à pratiquer le Feng Shui dans des conditions optimales. Avec le temps, votre travail n'en sera qu'amélioré. Car n'oubliez pas : le difficile c'est ce qui peut être fait tout de suite, l'impossible c'est ce qui prend du temps. » \*\*

\* Fabricant de machines de bureau, de solutions d'archivage et d'accessoires informatiques.

\*\* Citation du livre *Heureux au bureau avec le Feng Shui* par Caroline Gleizes-Chevallier.

## LAMPE ARCHITECTE WOOD MUUTO

Les designers de Muuto ont totalement réinventé le concept de la lampe d'architecte. D'ailleurs, le nom de la marque signifie « nouvelle perspective » en finlandais, de quoi vous en offrir (des perspectives), avec un éclairage aussi esthétique.

**Distributeur :** *made in design*

**Fabricant :** *Muuto*

**Prix :** 149 €



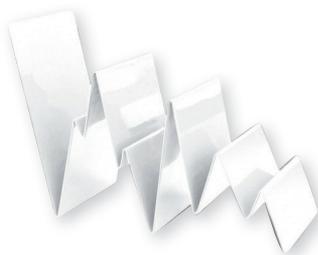
## TRIEUR

Trier peut devenir un plaisir pour les yeux avec ce trieur blanc design moderne et pratique. Il a tout pour plaire !

**Distributeur :** *Absolument design*

**Fabricant :** *Qualy*

**Prix :** 30 €



## BIBLIOTHÈQUE DE RANGEMENT

Idéale pour mettre en valeur des objets déco, cette armoire réchauffera votre bureau. En bois, elle apporte un véritable caractère dans un open space. Compartimentée, elle possède un style très atypique qui ne l'empêche pas d'être moderne et fonctionnelle.

**Distributeur :** *So-Inside*

**Fabricant :** *Leader*

**Prix :** 269 €



## REPOSE-PIEDS

Associant petite taille et confort, ce repose-pieds évite les douleurs liées aux jambes tendues ou repliées sous votre siège. Laissez vos jambes s'appuyer en toute liberté, avec sa matière agréable, vous aurez l'impression d'être chez vous (les chaussons en moins).

**Distributeur :** *Amazon*

**Fabricant :** *Gadget4travel.com*

**Prix :** 11,11 €





## BONSAÏ FICUS

Les raisons de stress ou de mal-être au bureau sont nombreuses. Pour rendre votre espace de travail plus agréable, rien de plus simple : une plante verte. De nombreuses études ont démontré que cette dernière contribuait au bien-être et donc à l'efficacité dans le travail. Alors, saisissez vos râteaux, et cultivez votre bonne humeur !

**Distributeur et Fabricant :**  
[Liste verte](#)  
**Prix : 39 €**

## COUSSIN REPOSE-TÊTE

Fini la nuque raide et douloureuse, ces coussins en forme de U sont conçus pour s'adapter à tous les appuis-tête. Sa forme unique épouse le contour de votre cou et donne la sensation de ne rien porter.

**Distributeur et Fabricant :**  
[Bestmassage.fr](#)  
**Prix standard : 15 € - ergonomique : 19 €**



## SIÈGE ERGODUO

64 % des employés au bureau souffrent de maux de dos et 40 % de douleurs dans la nuque. Direct-Siège vous propose d'y remédier avec leur fauteuil ergonomique et modulable dont vous pouvez régler toutes les composantes. Divisé en deux parties, le dossier permet un confort inégalable tout au long de vos journées intenses. Vous en rêviez, nous l'avons trouvé.

**Distributeur et Fabricant :**  
[Direct-Siège](#)  
**Prix : 499 €**



## POUF BEIGE

Idéal pour meubler un espace de détente neutre et confortable. En plus, vous agissez pour la planète : un pouf acheté = un arbre planté. On adhère!

**Distributeur :** [kollori](#)  
**Fabricant :** [Jumbobag](#)  
**Prix : 59 €**



## DIFFUSEUR D'HUILES ESSENTIELLES USB

Pratique dans un bureau sans aération ou un open space, en choisissant un parfum agréable sans être entêtant, cette clé USB diffuse l'odeur du bien-être lui-même.

**Distributeur :** [Natural Forme](#)  
**Fabricant :** [Keylia](#)  
**Prix : 15 €**





## TABLEAU D’AFFICHAGE

Travaillez votre créativité avec ce roller d’affichage, et faites-en ce que vous voulez ! Formes géométriques, déstructurées, cubiques : c’est vous qui choisissez ! Affichez toutes vos informations importantes, en toute légèreté...

*Distributeur et Fabricant : Cool Gift*

**Prix : 21,95 €**

## CORBEILLE DE BUREAU

Discrète et tendance, cette corbeille est un grand classique. Toujours au goût du jour, son design donne du caractère à un objet pourtant anodin.

*Distributeur : made in design*

*Fabricant : Essey*

**Prix : 36 €**



## FAUTEUIL INVITÉ

Parce qu’un bureau sert aussi à recevoir, agrémentez vos rendez-vous professionnels d’une touche de couleur avec ce fauteuil qui vous rappellerait presque l’été. Confort et esthétique seront les mots-clés pour définir votre bureau.

*Distributeur : kdesign*

*Fabricant : Koeuf*

**Prix : 249,83 €**



## PORTEMANTEAU

Pour ne pas laisser vos affaires s’entasser sur votre siège de bureau, surtout en hiver, ce portemanteau design en bois et en cuir pourrait vous être très utile.

*Distributeur : Twenga*

*Fabricant : Saperlipopup*

**Prix : 189 €**



LES ÉTIQUETTES INDUSTRIELLES  
 SONT  AUSSI COMPLEXES   
 QUE  NOTRE  
 ÉTIQUETEUSE  EST

L'ÉTIQUETAGE INDUSTRIEL N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI SIMPLE

CASH BACK \*  
**50%**  
 CASH BACK



La nouvelle DYMO XTL 500 offre un aperçu avant impression en couleur et taille réelle, une interface sous forme d'applications et des modèles pré-enregistrés, pour rendre vraiment simple l'impression d'étiquettes complexes.

\*Conditions générales complètes disponibles sur [www.dymo.co/XTLCashback](http://www.dymo.co/XTLCashback)



**XTL**<sup>TM</sup>

## PLANTE ARTIFICIELLE TROPICALE



Faites entrer les tropiques dans votre intérieur grâce à ce palmier cycas artificiel. Profitez d'une plante tropicale sans vous soucier de son entretien !

**Distributeur :**  
*et Fabricant : Decome*  
**Prix : 109,90 €**

## RANGE CÂBLE « TORTUE »

Ne vous prenez plus les pieds dans des câbles emmêlés au sol, ce rangement design vous aidera à y voir plus clair.

**Distributeur :** *made in design*  
**Fabricant :** *Pop Corn*  
**Prix : 7,50 €**



## REPOSE POIGNET

L'informatisation du travail a créé de nouvelles douleurs et de nouvelles gênes. Ce repose poignet ergonomique en gel, vous évitera certains maux dus aux heures passées à taper sur votre clavier.

**Distributeur :**  
*CPC informatique*  
**Fabricant :** *T'nB*  
**Prix : 9,60 €**



## CHEMINÉE ÉLECTRIQUE CHAUFFANTE

Confort et convivialité, vous vous sentirez comme chez vous avec cette cheminée décorative à effet feu de bois, facile à poser. Grâce au chauffage électrique à convection ventilée, vous travaillerez toujours dans de bonnes conditions.

**Distributeur :**  
*Delamaison*  
**Fabricant :** *EWT*  
**Prix : 149,99 €**



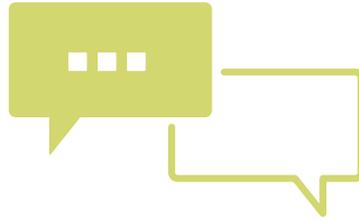
## SOURIS ERGONOMIQUE

La souris ergonomique s'adapte à votre main et retrouve ainsi une position naturelle. Depuis que l'ordinateur individuel s'est développé sur les 25 dernières années, de nouveaux maux sont apparus notamment au niveau du poignet. La souris ergonomique permet de travailler de longues heures sans douleur grâce à une position verticale du poignet, qui empêche toute torsion du radius.

**Distributeur :** *Amazon*  
**Fabricant :** *Perixx*  
**Prix : 25 €**



# CE BADGE ASSURE LE CONTACT !



LES BADGES ADHÉSIFS AVERY®  
UNE SOLUTION INNOVANTE, ÉCOLOGIQUE ET SIMPLE  
POUR CRÉER VOS BADGES !



## ÉCONOMIQUE

Plus besoin de  
porte-badges,  
épingles ou autres  
attaches



## RAPIDE

Plus de mise  
sous porte-badges,  
ils se collent  
directement  
sur le vêtement



## PERSONNALISABLE

Les noms des participants  
peuvent être manuscrits  
ou imprimés  
pour un résultat  
plus professionnel



Produits



Logiciels



Service

Pour retrouver tous les badges Avery®, rendez-vous sur  
[www.avery.fr/badges](http://www.avery.fr/badges)

**AVERY®**  
La *Smart* étiquette

EN COLLABORATION AVEC

Événements  
conventions

*Avec l'ouverture de la ligne à grande vitesse en 2017, la Bretagne va devenir plus accessible qu'elle ne l'a jamais été. L'occasion d'organiser votre événement dans l'un des quatre départements bretons qui rivalisent d'attraits en mêlant authenticité, caractère et une bonne dose d'océan...*

*par Ludovic Bischoff*

# La Bretagne plus proche que jamais

**L**a Bretagne unie, la Bretagne éternelle, la Bretagne survivante... du grand redécoupage des régions françaises voulu par le gouvernement! En effet, elles ne sont pas si nombreuses ces régions qui demeurent intactes suite au remaniement de la carte de France. La Bretagne, elle, garde toute son intégrité. Aujourd'hui comme hier, la région reste constituée de quatre départements. Le moins connu est l'Ille-et-Vilaine qui compte deux villes dont la notoriété dépasse celle du département: Rennes et Saint-Malo. À l'opposé, le Morbihan est le territoire breton le plus connu des Français qui en ont fait le 5<sup>e</sup> département touristique du pays! Les Côtes-d'Armor sont le « Petit Poucet » de la Bretagne, mais sa Côte de granit rose rivalise bien avec le golfe du Morbihan. Reste le Finistère, « la vraie Bretagne des Bretons » comme aiment le dire en plaisantant ses habitants fiers de leurs 1 200 km de façade maritime qui représentent 44 % des côtes bretonnes!

## Des départements en ordre de bataille

Une région, la Bretagne, qui partage les mêmes racines celtiques, la même culture et une gastronomie très forte. Autant de spécificités qui séduisent les touristes, professionnels comme particuliers, qui viennent et chercher une authenticité et des paysages à couper le souffle. La Bretagne est d'ailleurs une terre d'incentive de tout premier ordre, particulièrement maritime. Pour autant, la région ne s'est lancée dans le tourisme d'affaires qu'assez récemment. Et c'est d'Ille-et-Vilaine que le déclic MICE est venu, avec la création il y a dix ans du club affaires Haute Bretagne Événements (HBE). Il y a cinq ans, le Finistère emboîtait le pas avec le Finistère Affaires suivi, il y a un an, par le Morbihan Affaires qui compte déjà 46 membres. Les



La Bretagne est une terre d'incentive de tout premier ordre, particulièrement maritime.



Côtes-d'Armor ne possèdent pas de tels clubs mais une agence départementale qui remplit peu ou prou les mêmes fonctions. À savoir faciliter l'organisation d'un séminaire, d'un congrès et d'un incentive pour les entreprises qui souhaitent faire découvrir la Bretagne à leurs clients ou collaborateurs. Preuve ultime de l'unité des quatre départements bretons : ils viennent de s'unir au sein de Meet Pro Bretagne. Il s'agissait à l'origine d'un salon MICE organisé par HBE, c'est désormais une marque commune aux services affaires des quatre départements. Un site Internet est en ligne depuis avril 2016 qui permet aux entreprises de trouver à une même adresse les coordonnées et services des 4 acteurs MICE de la région. Une cohésion géographique et culturelle très forte qui sera mise à l'épreuve en 2017 lorsque la ligne grande vitesse (LGV) provenant de Paris entrera en service ! C'est, en effet, le grand rendez-vous que tous les Bretons attendent. Le TGV va transporter plus

vite que jamais les Franciliens vers la Bretagne et c'est Rennes qui va en profiter de manière impressionnante. S'il faut aujourd'hui un peu plus de 2 heures depuis la gare Montparnasse pour rejoindre la capitale bretonne, il ne faudra plus que 90 minutes demain ! Rennes sera ainsi, après Lille, la capitale régionale la plus accessible de Paris en train... Et tous les départements bretons vont bénéficier de la LGV. Saint-Brieuc, en Côtes-d'Armor, sera à 2 h 15 de Paris contre 3 heures. Il faudra 2 h 30 pour se rendre dans le Morbihan. Et 3 h 30 pour Brest ou Quimper contre au moins 4 h 30 aujourd'hui... Une vraie révolution pour cette région qui s'est toujours sentie « au bout de la France » et qui sera dans quelques mois hyperaccessible par le train. Une bonne occasion de faire (re)découvrir la Bretagne lors de vos prochains événements !

## » Pour un événement « branché urbain »

**N**iché en plein cœur du vieux Dinan, dans une arrière-cour, un ancien atelier d'imprimerie a été réhabilité en un loft atypique. Canapé Chesterfield, balustrade en fer forgé et meubles anciens côtoient des équipements modernes pour une atmosphère singulière. L'espace de vie du loft, qui donne

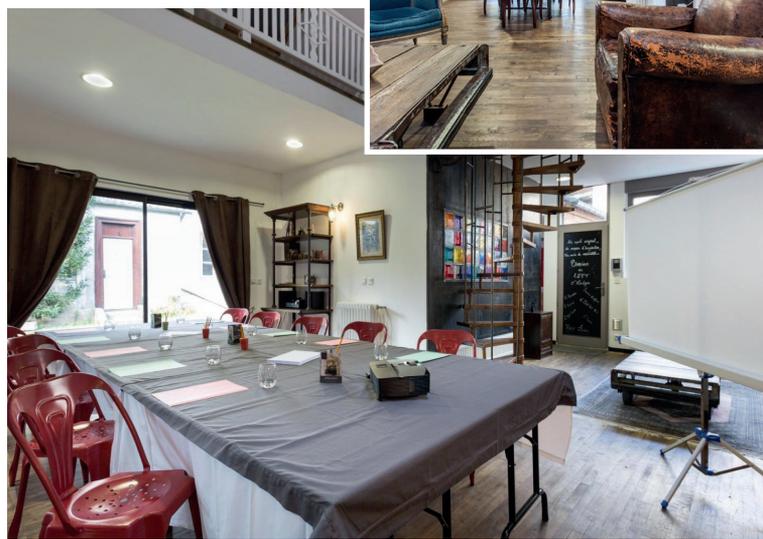
sur un jardin de ville arboré, peut accueillir, en route intimité, des réunions jusqu'à 35 personnes et des cocktails jusqu'à 45 personnes... une bonne alternative pour jouer les contrastes et organiser un événement qui joue les codes du branché urbain !



**→ INFOS PRATIQUES**  
**O'EVENT BY ARVOR HÔTEL**  
 ● contact@hotelarvordinan.com  
 ● Tel. : 02 96 39 21 22  
 ● www.hotelarvordinan.com



©DR



## » Pour un événement aux airs « rétro futuriste »

**C**'est ici à Pleumeur-Bodou, au cœur de la Côte de granit rose, que l'homme a écrit une des plus belles pages de l'histoire scientifique. Avec la Cité des Télécoms associant le Radôme, classé monument historique, à un ensemble architectural résolument moderne, sur un parc de plus de 2 ha, choisissez un lieu hautement symbolique, singulier et hors du temps. Conférence aux airs rétro futuriste sous le Radôme ou Incentive high-tech... vos invités seront saisis par l'histoire du lieu et n'oublieront pas de sitôt votre événement.

## » Une escale d'exception pour vos réunions

**F**ièrement ancré sur la plage préférée des Français, le Castel Beau Site invite à prendre le large à seulement 10 km de l'aéroport de Lannion. Paradisiaque, le panorama fait chavirer les voyageurs les plus chevronnés mais l'équipage à tout prévu à bord de son luxueux navire... avec ses 32 chambres toutes tournées vers la mer, sa table gastronomique, son bar à champagne et ses 2 salons cosy (jusqu'à 80 personnes en théâtre), l'hôtel séduira une clientèle exigeante à la recherche d'un cadre de travail à la fois intime, exceptionnel et design.



**→ INFOS PRATIQUES**  
**CITÉ DES TÉLÉCOMS**  
 Sylvie Guignard  
 ● sguignard.exr@orange.com  
 ● Tel. : 02 96 46 63 76  
 ● www.cite-telecoms.com

©DR

**→ INFOS PRATIQUES**  
**LE CASTEL BEAU SITE\*\*\*\***  
 ● commercial@castelbeausite.com  
 ● Tel. : 02 96 91 40 87  
 ● www.castelbeausite.com



©DR

## ” Donnez un coup de fouet à votre événement

**C**réez un incroyable effet de surprise auprès de vos participants à l'occasion de votre prochain team-building : ils croyaient travailler... ils vont cuisiner! Épluchez les esprits créatifs et dévoilez les talents cachés, décortiquez les personnalités des marmitons pour révéler les futurs grands chefs et mixez le tout pour faire fusionner les idées! Cohésion de groupe, bonne humeur et gourmandise sont au rendez-vous de ce challenge culinaire pur beurre (jusqu'à 250 personnes).



### → INFOS PRATIQUES

#### BUREAU DES CONGRÈS DE LA BAIE DE ST BRIEUC

- Magali Giddio
- mgiddio@baiedesaintbrieuc.com
- Tel. : 02 96 77 60 60  
06 03 70 40 35
- [www.congres.baiedesaintbrieuc.com](http://www.congres.baiedesaintbrieuc.com)

Save the date

La Bretagne donne RDV à tous les organisateurs d'événements parisiens le jeudi 29 septembre 2016 à Paris (le lieu reste à définir)

Pour en savoir plus : [meet-probretagne.com](http://meet-probretagne.com)

Site Internet

Côtes-d'Armor : [www.affaires.cotesdarmor.com](http://www.affaires.cotesdarmor.com)



## ” Pour se rapprocher de la nature

**D**epuis 25 ans, le plus important site touristique de Bretagne ouvre régulièrement ses portes aux entreprises, pour divers événements. En dehors de la visite habituelle des quatre pavillons du centre, l'Océanopolis propose des sorties en bateau qui permettent de s'immerger dans la vie marine si particulière à la Bretagne. Il est aussi possible d'organiser des cocktails privés au cœur des pavillons Polaire, Tempéré et Tropical, et depuis 2013, Océanopolis propose également le pavillon Événementiel : quatre salles de réunion pouvant accueillir jusqu'à 300 personnes. Cette structure est donc modulable en fonction des besoins d'événements originaux et des attentes de l'entreprise.



### → INFOS PRATIQUES

#### Océanopolis

- [service.commercial@oceanopolis.com](mailto:service.commercial@oceanopolis.com)
- Tel. : 02 98 34 40 40
- [www.oceanopolis.com](http://www.oceanopolis.com)

## ” Pour un événement à l'ambiance [so british]

**C**adre exceptionnel, cuisine gastronomique, discrétion et attention de l'équipe... la réputation du Ti al Lannec n'est plus à faire! Cette ancienne résidence secondaire d'un notable parisien a été transformée en Hôtel\*\*\*\* Spa. Le nouvel espace événementiel se niche discrètement dans le creux de la colline. Moquette épaisse au sol, grands miroirs dorés, lumière douce... l'ambiance se veut sereine et le décor raffiné et cosy, à l'image du reste de l'établissement. Ouvert sur la mer, l'hôtel accueillera vos événements jusqu'à 80 personnes.



### → INFOS PRATIQUES

#### LE TI AL LANNEC\*\*\*\*

- [contact@tiallannec.com](mailto:contact@tiallannec.com)
- Tel. : 02 96 15 01 01
- [www.tiallannec.com](http://www.tiallannec.com)



## ” Un peu de nouveauté

**E**n février 2015, le Parc des Expositions de Quimper a réouvert ses portes. Entièrement rénové et offrant désormais un cadre moderne et prestigieux, il propose désormais plus de 4 000 m<sup>2</sup> de surface exploitable. Mais Quimper ne s'arrête pas là. En novembre 2016, le nouveau Centre des Congrès du Chapeau Rouge ouvrira ses portes et sera destiné aux événements d'affaires uniquement. Il proposera 5 salles de réunion avec une capacité d'accueil de 20 à 150 personnes, une plénière pouvant accueillir jusqu'à 400 personnes... et un espace panoramique avec une vue splendide sur les toits de Quimper.



### INFOS PRATIQUES

**PARC DES EXPOSITIONS  
QUIMPER-CORNOUAILLE ET CENTRE  
DES CONGRÈS DU CHAPEAU ROUGE**  
 ● contact@quimper-evenements.fr  
 ● Tel. : 02 98 52 00 16  
 ● www.quimper-evenements.fr

## Il y a aussi...

**LANDERNEAU**  
Fond Hélène et  
Edouard Leclerc

**PLONÉOUR-LANVERN**  
Manoir de Kerhuel

**POSPODER**  
Le Quartz

**VANNES**  
Best western roof hôtel

**ARZON**  
Le Miramar Crouesty

**LORIENT**  
Espace FCL

**PLOERMEL**  
Domaine du roi Arthur

**LA GACILLY**  
La grée des Landes

**CARNAC**  
Carnac thalasso et spa resort

## ” Pour vous détendre

**À** Roscoff, la thalassothérapie est une tradition. L'hôtel Thalasstonic s'impose comme le leader moderne de cette tradition de la détente. Avec ses 75 chambres, il reste très ouvert aux séminaires qui alternent travail et séances de thalasso. Deux salles de séminaires sont d'ailleurs à votre disposition, avec un accueil de 35 personnes pour l'une et 80 pour l'autre. L'hôtel est ouvert toute l'année et passera bientôt de 3 à 4 étoiles. Travailler tout en se détendant est la devise de ce lieu calme et atypique.



### INFOS PRATIQUES

**HÔTEL THALASSTONIC**  
 ● thalassonic.roscoff@thalasso.com  
 ● Tel. : 02 52 56 00 23  
 ● www.hotel-roscoff.com

## ” Au cœur du théâtre des arts vivants



**L'**espace Keraudy est une scène de diffusion et de création consacrée aux arts vivants. Une double notion d'ouverture et d'exigence préside à la mise en œuvre de l'ensemble du projet. La programmation fait la part belle au théâtre, à la danse et à la musique. Une place est également donnée aux arts plastiques, par la diffusion régulière d'expositions temporaires. Vous pouvez trouver ce lieu au cœur de la station balnéaire de Plougonvelin qui propose plusieurs espaces dont un théâtre pouvant accueillir 428 personnes ainsi qu'un espace de réception de 1 500 places pour le cocktail.

## ” Un séminaire «écoresponsable»

**E**ntièrement créé en 2013, cet Éco-Hôtel est un îlot de calme avec une vue splendide sur la mer. Il propose 27 chambres meublées dans un style naturel et reposant, et organise vos réunions dans une ambiance des plus sereines. D'ailleurs, deux salles de séminaires pouvant accueillir 180 personnes vous sont proposées. Très proche, le Château de Kergroa-dez créé la possibilité d'organiser des soirées ou des incentives (Murder Party ou Escape Game) créant une autre manière de travailler. La région Bretonne devient de plus en plus accessible...



### INFOS PRATIQUES

**HÔTEL LE CHÂTEAU DE SABLE**  
 ● soisic@lechateaudesablehotel.fr  
 ● Tel. : 02 29 00 31 32  
 ● www.lechateaudesablehotel.fr

### INFOS PRATIQUES

**ESPACE KERAUDY**  
 ● accueil@espacekeraudy.com  
 ● Tel. : 02 98 48 30 21  
 ● www.plougonvelin.fr

# R

RENAISSANCE®  
PARIS LE PARC TROCADERO HOTEL

## Vos séminaires de rentrée à l'Hôtel Renaissance Paris Le Parc Trocadéro\*\*\*\*



*Profitez de la terrasse florissante du Renaissance Paris Le Parc Trocadéro en plein cœur de Paris pour organiser vos événements !*

Confirmez avant le **29 juillet 2016** votre prochain séminaire résidentiel et choisissez **4 avantages gratuits** parmi la liste ci-dessous\* :

- ☑ Wi-Fi offert en chambre
- ☑ Doublement des points Marriott Rewards
- ☑ 3 % de remise sur la note globale
- ☑ 5 % de remise sur le prochain évènement
- ☑ Cocktail offert
- ☑ Pause-café de luxe
- ☑ Surclassement gratuit en chambre Prestige
- ☑ Une chambre offerte toutes les 20 chambres payantes par nuit
- ☑ Viennoiseries offertes à l'arrivée
- ☑ VIP amenities en chambre

**Code de réservation : 4PFF**

Contactez notre service commercial au **01 44 05 66 40** ou [leparc.sales@renhotels.com](mailto:leparc.sales@renhotels.com)

meetings  imagined

 MEETING  
SERVICES APP  
A MEETINGS IMAGINED EXPERIENCE

Hôtel Renaissance Paris Le Parc Trocadéro\*\*\*\* | 55-57 avenue Raymond Poincaré | 75116 Paris

\*Offre soumise à disponibilité et non cumulable avec une autre offre en cours. Offre uniquement valable pour les groupes de 10 personnes minimum. Des dates de restrictions peuvent s'appliquer. Voir toutes les conditions de l'offre sur [Marriottoffregroupe.fr](http://Marriottoffregroupe.fr). Valable pour des séjours jusqu'au 31 mai 2017.

**7 fiches**  
à découper

# Fiches pratiques

Collectionner  
les fiches pratiques

**OUTLOOK** p.55  
Envoyer des réponses  
automatiques d'absence du bureau

**ANGLAIS** p.59  
Thèmes : communication et divers

**LEGISOCIAL** p.61-62  
Lettre pour un congé sans solde  
Lettre pour un congé sabbatique

**PROJET VOLTAIRE** p.63-64  
Des expressions qui sentent bon le Sud  
L'art d'écrire une carte postale

**UBIQUUS** p.65  
Maîtriser la prise de notes

# OMYAGUE

LE SALON DES MARQUES  
DU CADEAU D'AFFAIRES ET DE L'INCENTIVE.

Offrez le cadeau qui vous démarquera

NOUVEAU LIEU

CONFÉRENCES ET  
MASTER CLASSES  
INÉDITES

PLUS DE 120 MARQUES  
SPÉCIALISTES DU BTOB

SOIREE NETWORKING



RENDEZ-VOUS LES  
**20 & 21 SEPTEMBRE**  
GRANDE ARCHE DE LA DÉFENSE

Commandez votre badge  
sur [www.omyague.com](http://www.omyague.com)  
avec le code **OMY083**

[welcome@omyague.com](mailto:welcome@omyague.com) - 0033 (0)5 56 94 43 19 (standard)

**ACTION**

emarketing.fr  
**marketing**

EcoRéseau

Chef  
d'entreprise

Le nouvel  
Economiste

STRATÉGIES

assistante  
plus

ROADCO  
NETWORK

meet.com



Maeva Chelly  
Microsoft

Besoin de conseils et d'astuces Microsoft Office pour débloquer une situation ou créer une solution efficace afin d'optimiser votre temps et celui de vos collaborateurs ? Maeva Chelly, assistante chez Microsoft, férue d'informatique et riche de combines vous propose dans chaque magazine Assistante Plus, de vous éclairer en vous donnant plein de « bonnes astuces » et d'idées lumineuses pour vous faciliter la vie au bureau !



Et si vous souhaitez aborder un point en particulier... Contactez-la : [maeva.chelly@microsoft.com](mailto:maeva.chelly@microsoft.com)

Essayez gratuitement Office 365 : [www.office.com/france](http://www.office.com/france)

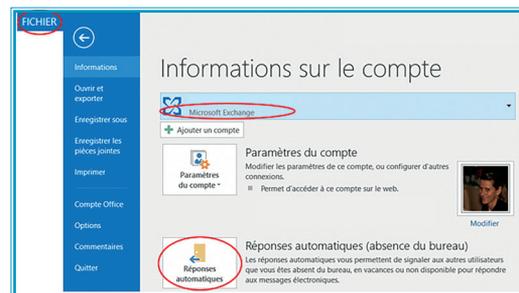
# Envoyer des réponses automatiques d'absence du bureau

## ÉTAPE 1 Introduction

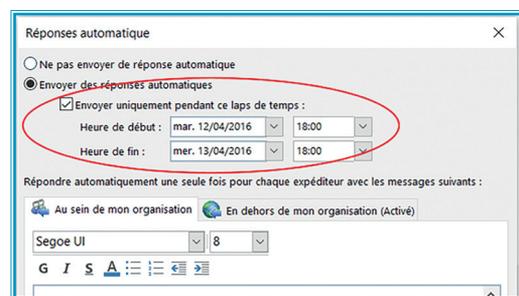
Grâce aux messages d'absence sous Outlook, vous pourrez envoyer à vos correspondants un **message automatique** qui les préviendra de votre prochain retour. En général, les messages d'absence sont utilisés en cas de congés. Avant toute chose, vérifiez si vous disposez ou non d'un **compte Exchange**, car la procédure à appliquer ne sera pas la même. Pour cela ouvrez Outlook, si vous voyez sur votre barre d'état « Connecté à Microsoft Exchange », c'est que vous disposez bien d'un compte Exchange, sinon dirigez-vous directement à l'étape 3.

## ÉTAPE 2 Envoyer un message d'absence automatique avec un compte Exchange

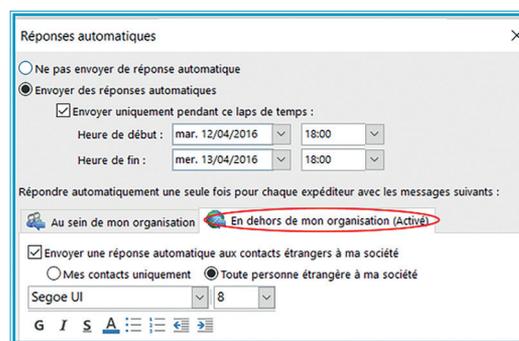
- Cliquer sur l'onglet **Fichier**
- Cliquer sur **Options**
- Vérifier si vous avez bien un **compte Exchange**



- Cliquer sur **Réponses automatiques**
- Dans la boîte de dialogue **Réponses automatiques**, sélectionner **Envoyer des réponses automatiques**
- Cocher la case **Envoyer uniquement pendant ce laps de temps** pour planifier l'activation de vos réponses d'absence du bureau et spécifiez les heures de début et de fin



- Si vous ne spécifiez pas d'heures de début et de fin, les réponses automatiques seront envoyées jusqu'à ce que vous cochiez la case **Ne pas envoyer de réponse automatique**
- Écrire la réponse que vous souhaitez envoyer à vos collègues lors de vos absences du bureau dans l'onglet **Au sein de mon organisation**
- Dans l'onglet **En dehors de mon organisation**, cocher la case **Envoyer une réponse automatique aux personnes étrangères à ma société**



- Écrire la réponse que vous souhaitez envoyer pendant vos absences du bureau
- Sélectionner si vous souhaitez envoyer vos réponses à **Mes contacts uniquement** ou à **Toute personne étrangère à ma société**
- Cliquer sur **OK** pour valider

## ÉTAPE 3 Envoyer un message d'absence automatique sans compte Exchange

### 1 Créer un modèle de message

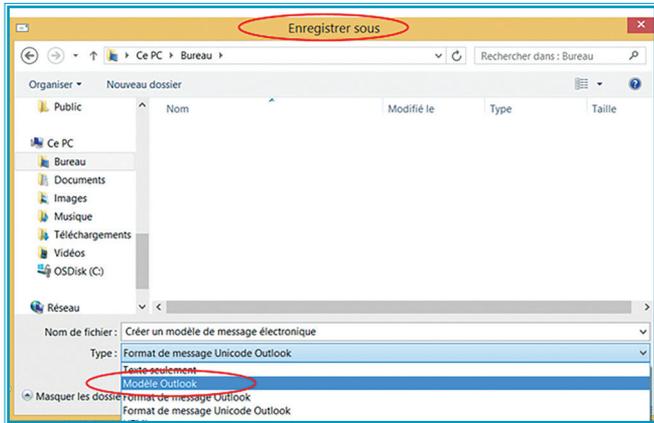
- Dans l'onglet **Accueil**
- Cliquer sur **Nouveau message électronique**



- Cliquer sur l'onglet **Message**
- Entrer le texte souhaité dans le corps du message
- Dans la fenêtre du message, cliquer sur l'onglet **Fichier**



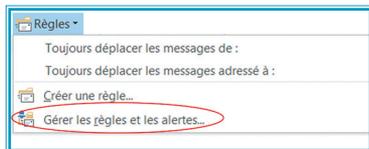
- Cliquer sur **Enregistrer sous**
- Dans la boîte de dialogue **Enregistrer sous**, dans la liste **Type de fichier**, cliquer sur **Modèle Outlook**
- Dans la zone **Nom de fichier**, taper un **nom** pour votre modèle
- Cliquer sur **Enregistrer**



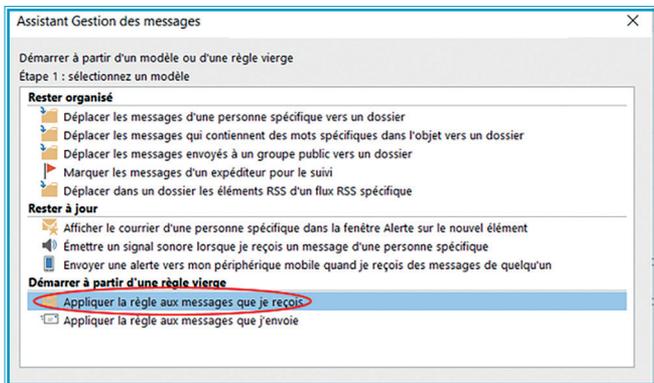
### Créer une règle



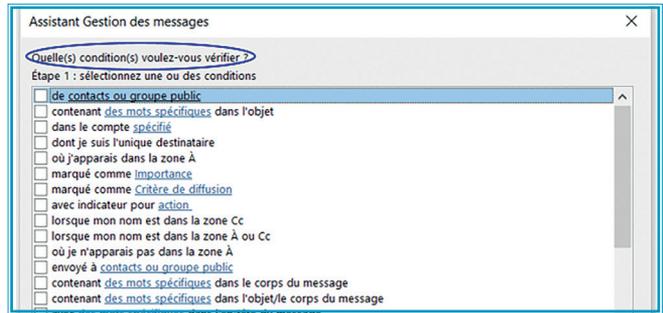
- Dans l'onglet **Accueil**,
- Cliquer sur le bouton **Règles**
- Cliquer sur l'option **Gérer les règles et les alertes**
- Cliquer sur le bouton **Nouvelle règle**
- **Outlook** vous guide alors dans la création de votre règle de message



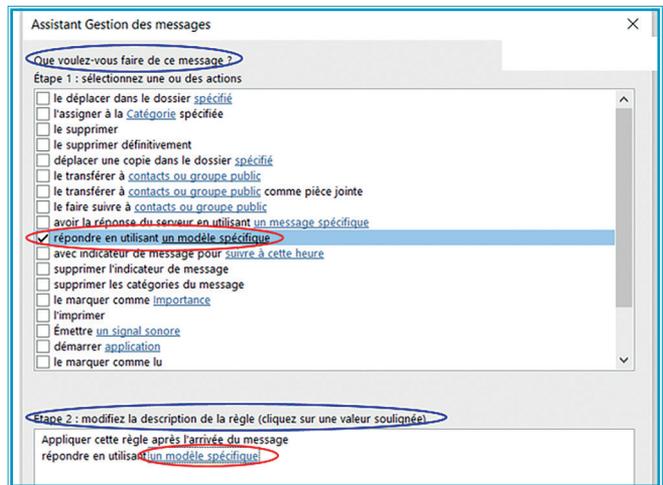
- Cliquer sur **Appliquer la règle aux messages que je reçois**



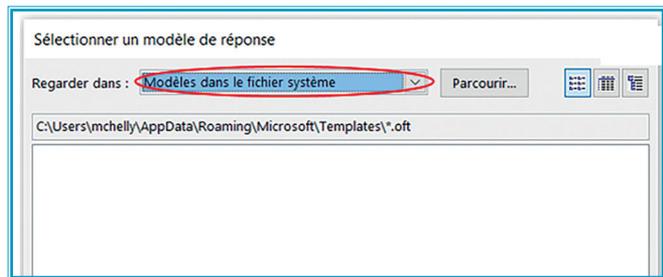
- Cliquer sur **Suivant**
- Dans le menu **Quelle(s) condition(s) voulez-vous vérifier ?**



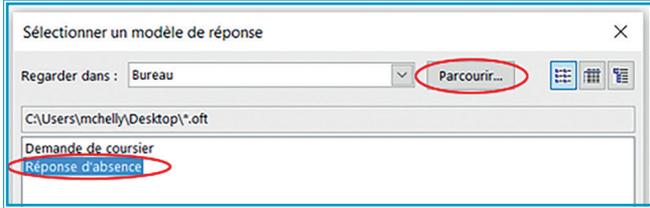
- Sélectionner les **critères de votre choix** (généralement, vous n'avez pas besoin de sélectionner d'éléments)
- Cliquer sur **Suivant**
- Dans le menu **Que voulez-vous faire de ce message ?**



- Cocher **Répondre en utilisant un modèle spécifique**
- Dans le menu **Étape 2 : modifiez la description de la règle** (cliquez sur une valeur soulignée)
- Cocher sur **un modèle spécifique**
- Dans la boîte de dialogue **Sélectionner un modèle de réponse**, sous le menu **Regarder dans**



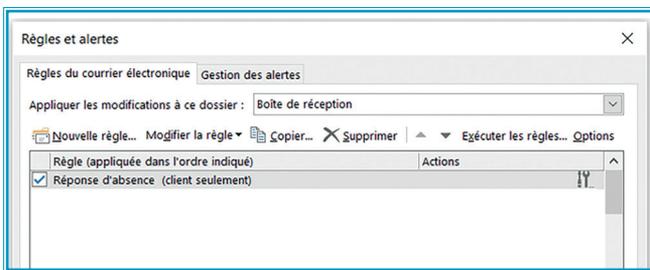
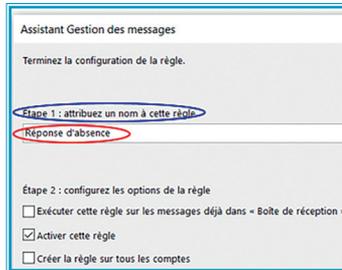
- Sélectionner **Modèles dans le fichier système** en utilisant le menu déroulant
- Cliquer sur **Parcourir**
- Sélectionner le modèle créé précédemment
- Cliquer sur **Ouvrir**
- Cliquer sur **Suivant** pour valider



- Dans le menu **Existe-t-il des exceptions ?** il est courant ne pas ajouter d'exceptions
- Cliquer sur **Suivant**



- Dans le menu **Étape 1 : attribuez un nom à cette règle**
- Entrer **un nom** pour votre règle de réponse automatique
- Cliquer sur **Terminer**
- Un message d'alerte s'affiche afin de vous informer que si vous souhaitez que l'Assistant Gestion des messages envoie automatiquement une réponse, Outlook doit être activé et configuré pour vérifier régulièrement les nouveaux messages
- Cliquer ensuite sur **Appliquer puis ok**



**REMARQUE** La règle de l'Assistant Gestion des messages **Répondre en utilisant un modèle spécifique** permet d'envoyer une fois votre réponse automatique à chaque expéditeur au cours d'une seule session. Une **session correspond à la période qui s'écoule entre le moment où vous démarrez Outlook et celui où vous quittez l'application**. Cette règle permet d'éviter qu'Outlook envoie plusieurs fois la même réponse à un même expéditeur qui vous a envoyé plusieurs messages. Au cours d'une session, Outlook assure le suivi des personnes qui ont reçu une réponse. Toutefois, si vous quittez puis redémarrez Outlook, une

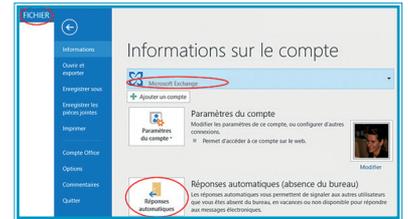
nouvelle session débute. La liste des expéditeurs ayant reçu une réponse automatique est réinitialisée.

**CONSEIL** Penser à **créer une tâche Outlook** ou un **rapport de tâche** afin de ne pas oublier de désactiver cette règle lorsque vous souhaitez arrêter d'envoyer des réponses automatiques.

## ÉTAPE 4 Désactiver les réponses automatiques

### 1 Avec compte Exchange

Si vous avez coché la case **Envoyer uniquement pendant ce laps de temps** en spécifiant les d'heures de début et de fin, la désactivation des réponses automatiques se fera automatiquement.



Si vous n'avez pas spécifié d'heures de début et de fin, les réponses automatiques seront envoyées jusqu'à ce que vous cochiez la case **Ne pas envoyer de réponse automatique**. Pour cela :

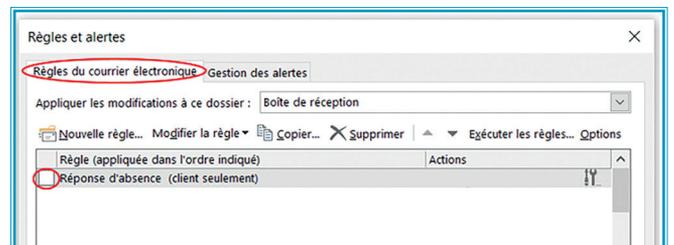
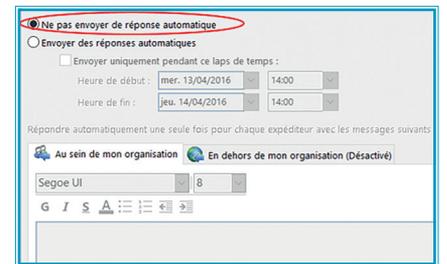
- Cliquer sur l'onglet **Accueil**
- Cliquer sur **Options**
- Cliquer sur **Réponses automatiques**
- Dans la boîte de dialogue **Réponses automatiques**, cliquer sur **Ne pas envoyer de réponse automatique**
- Cliquer sur **OK**

### 2 Sans compte Exchange

Dans l'onglet **Accueil**, cliquer sur le bouton **Règles**

Cliquer sur l'option **Gérer les règles et les alertes**

- Dans le menu **Règles du courrier électronique**, désélectionner **la règle** à désactiver
- Cliquer ensuite sur **Appliquer**
- Cliquer sur **OK**



SAVOUREZ CHAQUE INSTANT



**T** 01 76 64 14 36 • [www.laffiche.fr](http://www.laffiche.fr)

PETIT DÉJEUNER  
& PAUSE

PLATEAUX-REPAS

BUFFETS

COCKTAIL-LUNCH

SANDWICHS



## PUBLIC RELATIONS RELATIONS AVEC LE PUBLIC

The introductory speech must be **pitched at the right level**.

→ *Le discours d'introduction doit être adapté à l'auditoire.*

We need to **stay on message**.

→ *Il nous faut rester cohérents par rapport au message que nous voulons faire passer.*

The perception is **hard to shift**.

→ *C'est une image bien ancrée dans les têtes / Les gens restent avec cette idée.*

Our on-site disability awareness week was successful. We'd **enlisted the help of** local groups and charities.

→ *Notre semaine de sensibilisation aux handicapés a été un succès. Nous avons recueilli le soutien d'associations locales.*

Our intranet home page has yet to have a serious **makeover**.

→ *La page d'accueil de notre intranet a besoin d'une sérieuse cure de jouvence / d'un sérieux « lifting ».*

**The signal we want to send** is that both our teams work together towards the same goal.

→ *Le message que nous voulons faire passer est que nos deux équipes sont solidaires et travaillent dans un but commun.*

We'll have to **defuse** a potentially severe crisis and reassure users that the computer failure will soon be put right.

→ *Il va falloir désamorcer une crise potentiellement grave en rassurant les utilisateurs sur le fait que la panne informatique sera vite réparée.*

## PUBLIC SPEAKING DISCOURS

I'll **cut to the chase**, and break the news we've all be waiting for.

→ *Je vais aller droit à l'essentiel. Voici la nouvelle que nous attendions tous.*

Your last remark provides an appropriate and **smooth transition** to the topic I'd like to address.

→ *Cette remarque m'amène naturellement à la question que je voulais aborder.*

Mercek has agreed to work in partnership with us, - **which is saying something** because we know them to be very choosy

→ *Mercek a accepté de devenir notre partenaire, et ce n'est pas peu dire, puisque nous savons qu'ils sont très sélectifs.*

**A good lead-in** what I'd like to talk about.

→ *Ceci est une bonne entrée en matière / une bonne introduction aux questions que je devais aborder.*

I don't mean to **dwell on** the negative.

→ *Mon intention n'est pas de m'attarder sur le négatif.*

## CONFIDENTIALITY CONFIDENTIALITÉ

What we've been saying here is **best not committed to paper**.

→ *Il est préférable de ne pas consigner ce qui vient d'être dit.*

## INFORMATION INFORMATION

I hope they are **wise to the fact** that they aren't going to be paid extra hours.

→ *J'espère qu'ils sont bien conscients du fait qu'ils ne seront pas payés en heures supplémentaires / qu'ils en ont été informés.*

The attached document lays out the plan **in some detail**.

→ *Vous trouverez le plan exposé de façon assez détaillée dans la pièce jointe.*

## BUILDING ON / SETTING THE FOUNDATIONS ÉLABORATION / MÉTHODE

I've **roughed out** some ideas.

→ *J'ai ébauché quelques idées*

She **floated the idea** of issuing a monthly newsletter.

→ *Elle a émis l'idée d'une publication mensuelle.*

Maybe if we are creative enough, we'll find a way round the problem. I'll **bounce a few ideas off** our Change Manager.

→ *Peut-être en étant plus inventifs pourrions-nous contourner le problème ? Je vais soumettre mes quelques idées à notre Directeur de la communication et voir ce qu'il en pense.*



Catherine Jeannot  
FORMATRICE

Auteure de *L'anglais en entreprise*, Éditions Ophrys 2013. Ancienne assistante de direction, aujourd'hui professeur et formatrice, Catherine Jeannot a réuni dans un ouvrage pratique les essentiels du lexique anglais, pour aider les assistantes dans leur quotidien. Le livre se veut un outil incontournable pour une bonne communication là où l'anglais professionnel est exigé.



### L'Anglais en entreprise 100 situations et les mots pour le dire

Pour le quotidien de l'assistante. L'ouvrage est disponible :

- en librairie
- via le site internet [www.ophrys.fr](http://www.ophrys.fr)

Exclusivité web : une remise de 5 % accordée pour toute commande avec le code AP15.

- par e-mail : [info@ophrys.fr](mailto:info@ophrys.fr)
- prix public : 19 €

ISBN 978-2-7080-1388-9



That's not all, there's more **on the drawing board**.

→ *Cela ne s'arrête pas là, il y en a encore à l'étude.*

We are more than happy to welcome him on board, but he hasn't yet made his decision. It's all **in the melting pot**.

→ *Nous sommes très heureux de l'accueillir au sein de notre équipe, mais il n'a pas encore pris sa décision. Les choses en sont au stade des discussions.*

Following the sudden departure of the production manager, the whole thing is **back in the melting pot**.

→ *Après le départ précipité du directeur de production, tout est remis en question.*

I'm quite in favour of it. Now that we are all seated around the table, I suggest we **bat the idea around** to see what you think of it.

→ *L'idée me plaît bien. Puisque nous sommes tous réunis, mettons-la sur la table et discutons-en / et voyons ce qu'elle donne.*

I **came away from the meeting** brimming with ideas on what my intranet homepage layout could be.

→ *En sortant de la réunion, j'étais plein(e) d'idées sur la façon dont ma page d'accueil sur l'intranet se présenterait.*

There is one thing in particular **I took away** from this meeting.

→ *J'ai retenu / retiré une chose de cette réunion.*

### ACHIEVEMENTS AND KNOW-HOW ACCOMPLISSEMENT / SAVOIR-FAIRE

Going all out on our projet and staying on budget will be a difficult **balancing act**.

→ *Entre respecter notre budget et investir à fond dans notre projet, le grand écart va être rude.*

I've got to speak at the conference on Tuesday morning and my report is due in on the same day, so I'm going to have to do a bit of **a juggling act**.

→ *J'interviens à la conférence de mardi matin et dois rendre mon rapport le même jour : je vais devoir jongler.*

You **drove the project through**. You deserve to get the credit.

→ *C'est vous qui avez mené le projet à son terme. C'est à vous que revient le mérite.*

### OUR PLACE ON THE SCENE OF WORLD AFFAIRS POSITIONNEMENT SUR L'ÉCHIQUIER MONDIAL

On the Asian market, our Singapore-based branch **is in the driving seat**.

→ *Notre succursale de Singapour est leader / est bien établie sur le marché asiatique.*

If we want to gain **a foothold** in the market, we need to offer innovative products and carry out a thorough market research.

→ *Si nous voulons commencer à pénétrer le marché, nous devons présenter des produits innovants et faire une étude de marché poussée.*

### INDIVIDUALS

#### AUTRUI

In matters of seating arrangements, we need to **tread carefully**. The last thing we want is a diplomatic incident.

→ *S'agissant du plan de table, nous allons essayer de ménager les susceptibilités. Nous n'avons pas besoin d'un incident diplomatique.*

I'm afraid the pressure he's under isn't helping at the moment ; we have to keep **tiptoeing** carefully around him.

→ *La pression actuelle n'arrange rien, il faut le ménager / y aller doucement avec lui en ce moment.*

He's **not a details man**. The up side is that it helps him make difficult decisions sometimes.

→ *Il n'est pas du genre à s'encombrer de détails. L'avantage est qu'il sait trancher quand cela s'impose.*

### TAKE YOUR PICK FAITES VOTRE CHOIX

**Blow the deadlines !** If it takes another two weeks to reach an agreement, we won't settle for one.

→ *Tant pis pour les échéances ! Si c'est deux semaines qu'il nous faut, nous n'en prendrons pas qu'une seule !*

Could **we put the issue to bed** ? Time is running out.

→ *Pourrions-nous clore le sujet ? Nous n'avons plus beaucoup de temps.*

He was in Shanghai for only a few days, but gathered **bucket loads** of information. I can't wait to read his paper information.

→ *Il n'a passé que trois jours à Shanghai, mais a réuni des informations à la pelle. Je suis vraiment curieux de lire son rapport.*

## À SAVOIR

### Téléchargez gratuitement des fichiers audios

Rendez-vous sur le site internet, [www.ophrys.fr](http://www.ophrys.fr) et cliquez sur l'icône « Ressources Bonus ». Une fenêtre s'ouvrira avec une liste de fichiers audio et vous pourrez cliquer sur le fichier de votre choix.

Et retrouvez dans le prochain numéro encore plus de phrases pour vous aider dans votre quotidien !





## Modèle de lettre pour un congé sans solde

Le congé sans solde n'est pas un congé légal, autrement dit, il n'est pas reconnu par le droit du travail.

En général, il est demandé par les salariés dont le droit à congés payés n'est pas constitué ou insuffisant.

La lettre adressée par le salarié doit par-

venir impérativement avant le début du congé demandé, l'employeur n'étant en aucun cas tenu de l'accepter.

Il n'est pas rémunéré, n'est pas considéré comme temps de travail effectif permettant d'acquérir des jours de congés payés.

### Exemple

Expéditeur : .....

Destinataire : .....

À ....., le .....

Objet : congé sans solde

Monsieur le Directeur,

Je souhaiterais bénéficier d'un congé sans solde pour une durée de..... .

Ce congé débuterait donc le ..... et s'achèverait le ..... .

J'ai totalement conscience que ce congé ne me sera pas rémunéré et ne sera pas considéré comme temps de travail effectif permettant l'acquisition de jours de congés payés.

Je vous prie de croire, Monsieur le Directeur, à l'assurance de mes salutations distinguées.

Signature

NetLEGIS est une société éditrice de médias BtoB en ligne consacrés :

- au droit du travail avec LégiSocial ([www.legisocial.fr](http://www.legisocial.fr)),
- à la fiscalité de l'entreprise et de son dirigeant avec LégiFiscal ([www.legifiscal.fr](http://www.legifiscal.fr)),
- à la gestion financière de l'entreprise avec PMEgestion ([www.pme-gestion.fr](http://www.pme-gestion.fr)),
- à la recherche d'antériorité et à la veille sur les 2 400 000 marques françaises avec Marques.expert ([www.marques.experts](http://www.marques.experts)).

Plus spécifiquement, LégiSocial est un portail d'informations juridiques sur le droit du travail : actualités sociales, conventions collectives, code du travail, jurisprudences commentées, repères sociaux, outils de gestion RH, modèles de lettres gratuits, forum, newsletter hebdomadaire diffusée à plus de 275 000 membres (chefs d'entreprise, assistantes de direction, DFA, DRH, avocats, experts-comptables...).



## Modèle de lettre pour un congé sabbatique

Ce courrier rédigé par le salarié doit être établi 3 mois avant le départ en congé.

L'absence de réponse de l'employeur vaut acceptation. Ce congé est prévu pour une durée de 6 à 11 mois et n'est possible que si le salarié justifie d'une ancienneté de 36 mois a minima dans l'entreprise (consécutifs ou non) et de 6 ans au moins d'expérience professionnelle.

Le contrat de travail est suspendu pendant le congé et le salarié doit retrouver son poste à son retour. Il n'est pas rémunéré par l'employeur.

### Exemple

Lettre recommandée avec avis de réception

Expéditeur : .....

Destinataire : .....

À ....., le .....

Objet : congé sabbatique

Monsieur le Directeur,

Conformément aux dispositions prévues par les articles L 3142-91 et suivants, je souhaite bénéficier d'une absence prévue dans le cadre d'un congé sabbatique.

Je vous informe que je serai donc absent de l'entreprise, comme le stipule l'article L 3142-93 du Code du travail du ..... au .....

Comme le prévoit l'article L 3142-95, à l'issue de mon congé sabbatique, je retrouverai donc mon emploi actuel ou un similaire assorti d'une rémunération au moins équivalente.

Je vous prie de croire, Monsieur le Directeur, à l'assurance de mes salutations distinguées.

Signature



## Des expressions qui sentent bon le Sud

On dirait le Sud... Le temps dure longtemps... Cet été, vous n'avez pas résisté à l'appel de Nino Ferrer. Vous avez quitté sans regret la grisaille du Nord pour le littoral marseillais ou les côtes landaises. Mais attendez une minute, avez-vous pensé à réviser votre « parler sudiste » ? Voici un kit de survie pour comprendre les principales expressions méridionales et éviter de passer pour un fada. Allez, zou !

### ◆ LES EXPRESSIONS DU SUD-EST

#### Y a dégun

Au pays des cigales, dégun signifie « personne ». Ce pronom indéfini, qui a fait son entrée dans le Petit Robert 2017, est l'altération de l'occitan negun, issu du latin nec unus « pas un ». Dire « Y a dégun dans la rue » signifie qu'il n'y a personne, que la rue est déserte. Par nature, un Marseillais « craint dégun », c'est-à-dire qu'il n'a peur de personne.

#### Viens faire un gâté

Chez les Provençaux, un gâté est un câlin, une étreinte. Si quelqu'un (que vous aimez bien) vous dit « Viens faire un gâté ! », vous pouvez l'enlacer sans crainte. Le mot s'utilise aussi comme petit nom affectueux : « mon gâté », « ma gâtée », au lieu de « mon chéri », « ma chérie ».

#### Tu m'emboucanes

Si on vous fait marcher sur la tête, ne vous gênez pas pour lancer : « Tu m'emboucanes ! » « J'veis pas m'laisser emboucaner par les fachos, par les gauchos », chante Renaud (qui n'est pourtant pas marseillais !). Emboucaner signifie aussi « puer, empester ».

#### Ça pègue

En langue occitane, le verbe pèguer signifie « être collant, poisseux ». La résine, le miel, la transpiration sont des substances qui pèguent ! Le verbe a donné le dérivé « empèguer » qui a deux sens : « être empègué », lorsqu'on a un peu trop forcé sur le pastaga (le pastis), et « se faire empèguer », recevoir une contravention.

### ◆ LES EXPRESSIONS DU SUD-OUEST

#### Y a pas un pélo

Un pélo désigne « un mec, un gars, un type ». « Y a pas un pélo ! » (dans un restaurant par exemple) signifie qu'il n'y a personne. C'est l'équivalent du marseillais « Y a dégun ». Attention, l'expression est très familière, le pélo désignant, au sens propre, le pénis !

#### Ça daille

Surtout employée dans la région bordelaise, l'expression « Ça daille ! », du verbe dailler, signifie « Ça craint » ou « Ça fait ch... ». Allez, si vous voulez vraiment marquer des points auprès des autochtones, tentez le combo : « Ça daille gavé ! » pour dire que c'est très embêtant.

#### Gavé

Jusqu'à présent, vous pensiez que seules les oies du Gers étaient gavées. Pourtant, à Bordeaux, on dit « gavé » à la place de « très » ou « trop ». Ainsi, dans le Sud-Ouest, « gavé » s'emploie gavé souvent !

#### Boudu

L'interjection « boudu ! » (de l'occitan bou Diu, « bon Dieu ») marque la surprise ou l'agacement. « Boudu que calou aujourd'hui » signifie littéralement « bon Dieu qu'il fait chaud aujourd'hui ». À Toulouse, il n'est pas rare d'entendre « boudu con ! » à la fin des phrases.

*Sandrine Campese  
Responsable de la communauté  
en ligne du Projet Voltaire*



Pascal Hostachy  
FONDATEUR

Le Projet Voltaire a l'immense plaisir d'éclairer pour vous certaines difficultés, voire singularités, de notre belle langue avec humour sans perdre en pertinence. Le Projet Voltaire est un service en ligne de remise à niveau personnalisée en orthographe, qui s'adapte au niveau et au rythme de chacun(e).

Élu en 2015 meilleur outil e-learning d'Europe toutes disciplines confondues, il compte plus de 3 millions d'utilisateurs dont 700 entreprises et 1 000 établissements d'enseignement. Il est partenaire d'Assistante Plus et de la FFMAS depuis des années. N'hésitez pas à télécharger l'appli gratuite Projet Voltaire sur votre smartphone ou votre tablette.



## L'art d'écrire une carte postale

Concurrencée par les SMS et les courriels, la carte postale n'a pas dit son dernier mot ! Les Français continuent d'envoyer des nouvelles sur support rectangulaire, à raison de 7 cartes postales par an en moyenne. Bien sûr, les vacances d'été se prêtent particulièrement à l'exercice. Peur de manquer d'inspiration ? En la matière, vous avez carte blanche (ou presque !).

### ◆ POURQUOI ENVOYER UNE CARTE POSTALE ?

- Parce qu'une carte postale se conserve, se garde comme un souvenir. Surtout à l'heure où tout se dématérialise, y compris les correspondances.
- Parce que c'est un vecteur d'émotions. On se souvient des cartes postales jaunies de nos grands-parents, celles que l'on chine dans les brocantes...
- Pour résister (un peu) aux nouvelles technologies ! Vous assumez totalement le côté « désuet » des cartes postales, vecteur de charme et de rareté.
- Parce que les carteries proposent des créations de plus en plus raffinées et originales. Fini les cartes qui proposent uniquement des paysages ou des visuels humoristiques, voire graveleux.
- Parce que vous écrivez de moins en moins à la main. C'est l'occasion de prendre votre plus belle plume, sans avoir à vous lancer dans un long discours.

### ◆ QUE METTRE SUR UNE CARTE POSTALE ?

- Le lieu et la date, en haut à droite. Songez à la postérité : lorsque votre carte sera déterrée d'une vieille boîte rouillée, on saura d'un coup d'œil à quelle époque elle remonte.
- Vous pouvez dire avec qui vous êtes (sauf en cas de relation illégitime !). Êtes-vous partie seule, en couple, en famille, entre amis ?
- Si la carte postale montre un paysage, il n'est pas utile de le décrire par des banalités. De même, il est ennuyeux de réduire une carte postale à un bulletin météo.

- Parlez de vos activités : quel est le planning de vos journées ? Sport, détente, lecture, balades, visites ? Vous ne faites absolument rien ? Dites-le !

- N'hésitez pas à donner vos impressions. Ces vacances sont-elles à la hauteur de vos attentes ? Êtes-vous agréablement surpris(e) ? Légèrement déçu(e) (par le temps, par exemple) ?

- Plutôt que d'être trop générale, vous pouvez relater une anecdote qui vous a marquée depuis le début de votre séjour : une rencontre enrichissante, une coutume locale, un plat typique...

- Pour faire gentiment enrager le destinataire (qui est encore au travail, sous la grisaille), usez et abusez des superlatifs. La plage n'est pas belle : elle est ma-gni-fique !

- Si vous écrivez à une personne à qui vous manquez ou qui aime être rassurée (votre mère, votre conjoint...) vous pouvez rappeler votre date de retour.

- N'oubliez pas de signer ! Toujours pour la même raison : identifier l'auteur de cette merveilleuse prose estivale quand les saisons seront passées...

Dernier conseil : une carte postale digne de ce nom s'envoie... sans enveloppe !

Sandrine Campese  
Responsable de la communauté  
en ligne du Projet Voltaire



# Maîtriser la prise de notes

## ◆ AVANT : SE PRÉPARER

- Se renseigner en amont sur le sujet de la réunion.
- Préparer les supports et le matériel en conséquence.
- Sur les notes manuscrites, tracer une marge à droite de la feuille pour y ajouter vos remarques ou questions personnelles.
- Bien se positionner dans la salle pour optimiser son écoute.
- Déterminer quelle sera l'utilisation des notes.

## ◆ PENDANT : NE PAS PERDRE LE FIL

- Se contenter de l'idée générale du propos des intervenants.
- Noter en priorité les éléments difficiles à retenir (chiffres, dates, noms).
- Prendre garde aux mots et expressions techniques.
- Repérer les mots outils qui balisent la logique de l'orateur.

## ◆ APRÈS : EXPLOITER RAPIDEMENT SES NOTES

- Le jour même : relire les notes pour compléter les blancs, apporter des corrections, réécrire les passages peu lisibles.
- Le lendemain : mettre en évidence le plan, structurer le texte pour lui donner du sens.
- Dans la semaine : travailler les notes pour en obtenir le compte rendu désiré.

Mot ou expression	Abréviation	Mot ou expression	Abréviation
À partir	À p.	Généralement	glmt
Absent	∅ et abs.	Génération	gnt°
Actuellement	actlmt	Haut	ht
Appartient	€	Hypothèse	hyp.
Approximativement	≈	Idée / Identifiant	id.
Après-midi	pm	Image	img
Attention	attent°	Implique	=>, => et →
Aucun	∅	Important	imptt
Aujourd'hui	auj.	Jamais	jms
Avant	avt	Jusqu'à	jsk
Beaucoup	bcp	La moitié	½
Besoin	bsn	Longtemps	lgtps
C'est-à-dire	cad	Maintenant	mtn
Cependant	cpdt	Marketing	mkg
Changement	chgmt	Même	mm
Chaque	chq	Mieux	mx
Combien	cmb	Mise à jour	MAJ
Comme	Ĉ	Modérateur	modo
Comment	cmt	Modification	modif.
Complètement	cmplt	N'est pas dans	∉
Conférence	conf.	Ne se prononce pas	NSPP
Conséquence	csq	Nombreux	nbx
Contre	vs et c/	Objectif	obj.
Contrôle	ctrl	Opérationnel	OP
Copie conforme	c.c	Opposé	><
Copier-coller	c/c	Par	/
Copyright	©	Parce que	pcq
Cordialement	cdlt	Partout	ptt
Dans	ds	Pendant	pdt
Désolé	dsl	Peut-être	p-ê
Devant	dvt	Plutôt	+tôt
Développer	dvlp	Pourquoi	pk
Directeur	Dir.	Priorité	prio
Donc	dc et →	Quand	qd
Dont	dt	Quelque chose	qqch
Également	=ment et =t	Quel que soit	∀
Entre	e   et [ ]	Rien	∅
Est différent de	≠	Se reporter à	cf.
Est égal à	=	Seulement	slmt
Évaluation	éval°	Sous	/s
Expérience	xp et exp.	Supérieur	>
Gagner	gg	Sur	s/



Eric Thivolle  
CONSULTANT FORMATEUR

Vous souhaitez améliorer vos écrits professionnels ? **Eric Thivolle**, consultant formateur chez Ubiquis Formation, vous donne des astuces pour gagner en efficacité à l'écrit.

Ubiquis Formation est une filiale du groupe Ubiquis, leader sur le marché de la rédaction professionnelle de comptes rendus et synthèses à valeur ajoutée.

Nous proposons des solutions de formation adaptées aux besoins de tous collaborateurs (stages de 1 à 3 jours en présentiel et/ou en e-learning). Avec Ubiquis Formation, faites de vos écrits un atout !

Une question ?  
Un conseil ?  
Contactez-nous :  
infofrance@ubiquis.com  
01 44 14 16 80.



**Pour clore en beauté chaque magazine, retrouvez le carnet d'adresses de l'assistant(e) !**

Sélectionnés pour vous, voici une liste de noms solutions entreprises multi secteurs, d'évènements phare de votre profession, et de partenaires « chouchou » de la rédaction. Bref, un carnet précieux d'adresses de sites internet pour vous faire gagner du temps, vous informer, vous coacher...

- ◆ **AIR FRANCE** : [www.airfrance.com/indexcom\\_fr.html](http://www.airfrance.com/indexcom_fr.html)
- ◆ **EVERY** : [www.avery.fr/avery/fr\\_fr/](http://www.avery.fr/avery/fr_fr/)
- ◆ **CASIO** : [www.casio-europe.com/fr/](http://www.casio-europe.com/fr/)
- ◆ **CEP OFFICE SOLUTION** : [www.cepos.fr](http://www.cepos.fr)
- ◆ **CLASS'CROUTE** : [www.classcroute.com](http://www.classcroute.com)
- ◆ **CRT LORRAINE** : [www.tourisme-lorraine.fr](http://www.tourisme-lorraine.fr)
- ◆ **DIRECT SIEGE** : [www.direct-siege.com](http://www.direct-siege.com)
- ◆ **DYMO** : [www.dymo.com/fr-fr](http://www.dymo.com/fr-fr)
- ◆ **ÉDITIONS EYROLLES** : [www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)
- ◆ **ÉDITIONS GUY TRÉDANIEL** : [www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)
- ◆ **ÉDITIONS HUGO DOC** : [www.hugoetcie.fr](http://www.hugoetcie.fr)
- ◆ **EDITIONS JOUVENCE** : [www.editions-jouvence.fr](http://www.editions-jouvence.fr)
- ◆ **EDITIONS L'ÉCHAPPÉE** : [www.lechappee.org](http://www.lechappee.org)
- ◆ **EDITIONS SOLAR** : [www.solar.fr](http://www.solar.fr)
- ◆ **EUMA** : <https://fr.euma.org>
- ◆ **FELLOWES** : [www.fellowes.com/fr/fr/pages/default.aspx](http://www.fellowes.com/fr/fr/pages/default.aspx)
- ◆ **FFMAS** : [www.ffmas.com](http://www.ffmas.com)
- ◆ **FOODORA** : [www.foodora.fr](http://www.foodora.fr)
- ◆ **IFTM TOP RÉSA** : [www.iftm.fr](http://www.iftm.fr)
- ◆ **MICROSOFT** : [www.microsoft.com/fr-fr/](http://www.microsoft.com/fr-fr/)
- ◆ **MAP PRO** : <http://mappro.iftm.fr>
- ◆ **OMYAGUÉ - LES BOUDOIRS DE L'INCENTIVE** : [www.omyague.com](http://www.omyague.com)
- ◆ **PROJET VOLTAIRE** : [www.projet-voltaire.fr](http://www.projet-voltaire.fr)
- ◆ **RANDSTAD** : [www.randstad.fr](http://www.randstad.fr)
- ◆ **RIEM BECKER** : [www.grouperiembecker.com](http://www.grouperiembecker.com)
- ◆ **ROOM SAVEURS** : [www.roomsaveurs.fr](http://www.roomsaveurs.fr)
- ◆ **SALONS CE** : [www.salonsce.com](http://www.salonsce.com)
- ◆ **UBIQUIS** : [www.ubiquis.fr](http://www.ubiquis.fr)

**REJOIGNEZ**

la 1<sup>ère</sup> communauté professionnelle  
des assistant(e)s sur [assistanteplus.fr](http://assistanteplus.fr) !



ET ENVOYEZ TOUTES VOS IDÉES POUR LE MAGAZINE À :  
[contact@acta-media.com](mailto:contact@acta-media.com)



**assistante(e)  
plus**

Une publication **actamedia**

136, rue Perronet  
92200 Neuilly-sur-Seine  
Tél. : +33 1 49 64 47 47  
Fax : +33 1 49 64 47 48

**Directeur de la Publication**  
Hervé Josserand

**Directrice générale**  
Laurence Piquemal-Kühn  
[laurence.piquemalkuhn@acta-media.com](mailto:laurence.piquemalkuhn@acta-media.com)

**Chef de projet éditorial web**  
Manon Duverger  
[manon.duverger@acta-media.com](mailto:manon.duverger@acta-media.com)

**Rédaction**  
Elisabeth Duverney-Prêt  
[edp.connexion@gmail.com](mailto:edp.connexion@gmail.com)

**Ont collaboré à ce numéro**  
Manon Duverger, Catherine Jeannot,  
Lisa Henry, Sophie Leclézio,  
Légisocial, Microsoft, Julie Pion  
Projet Voltaire, Room Saveurs,  
Ubiquis, Bird office

**Rédactrice-graphiste**  
Jennyfer Buzenac

**Crédits photos**  
Photos concepts : Fotolia

**Partenariats**  
Laurence Piquemal-Kühn  
[laurence.piquemalkuhn@acta-media.com](mailto:laurence.piquemalkuhn@acta-media.com)  
Tél. : 01 49 64 47 22

**Publicité**  
Sylvie Alves  
[sylvie.alves@acta-media.com](mailto:sylvie.alves@acta-media.com)  
Tél. : 01 49 64 47 03

Eric Montaufray  
[eric.montaufray@acta-media.com](mailto:eric.montaufray@acta-media.com)  
Tél. : 01 49 64 47 49

**Diffusion, abonnements,  
bases de données :**  
[abonnements@acta-media.com](mailto:abonnements@acta-media.com)  
Tél. : 01 49 64 47 47

**Administration et comptabilité :**  
Joseph Dayas

Dépôt légal à parution  
Imprimé par : Imprimerie Paton  
© 2015 Tous droits réservés  
pour tous pays

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

Commission paritaire 09 16 T 80 962  
N° ISSN : 2263 - 424X

# CASIO®



MS-20NC

Mettez de  
la **couleur**  
sur votre **bureau**

- Grand écran
- Affichage 12 chiffres
- Double alimentation : pile + énergie solaire
- Calcul de taxes

Retrouvez toutes nos calculatrices sur [www.casio.fr](http://www.casio.fr)

# BLUEBIZ

DES ÉCONOMIES  
SUR LE BUDGET  
VOYAGES DE  
VOTRE ENTREPRISE



Gagnez des Blue Credits à chaque voyage de vos collaborateurs.

**1 Blue Credit cumulé = 1 €**

À convertir en billets d'avion, en Carte d'Abonnement ou en options payantes.

**Adhérez sur [airfrance.fr](http://airfrance.fr) ou dans votre agence de voyages**

BlueBiz est un programme des compagnies

**AIRFRANCE**  **KLM**  **Alitalia**  **DELTA** 

