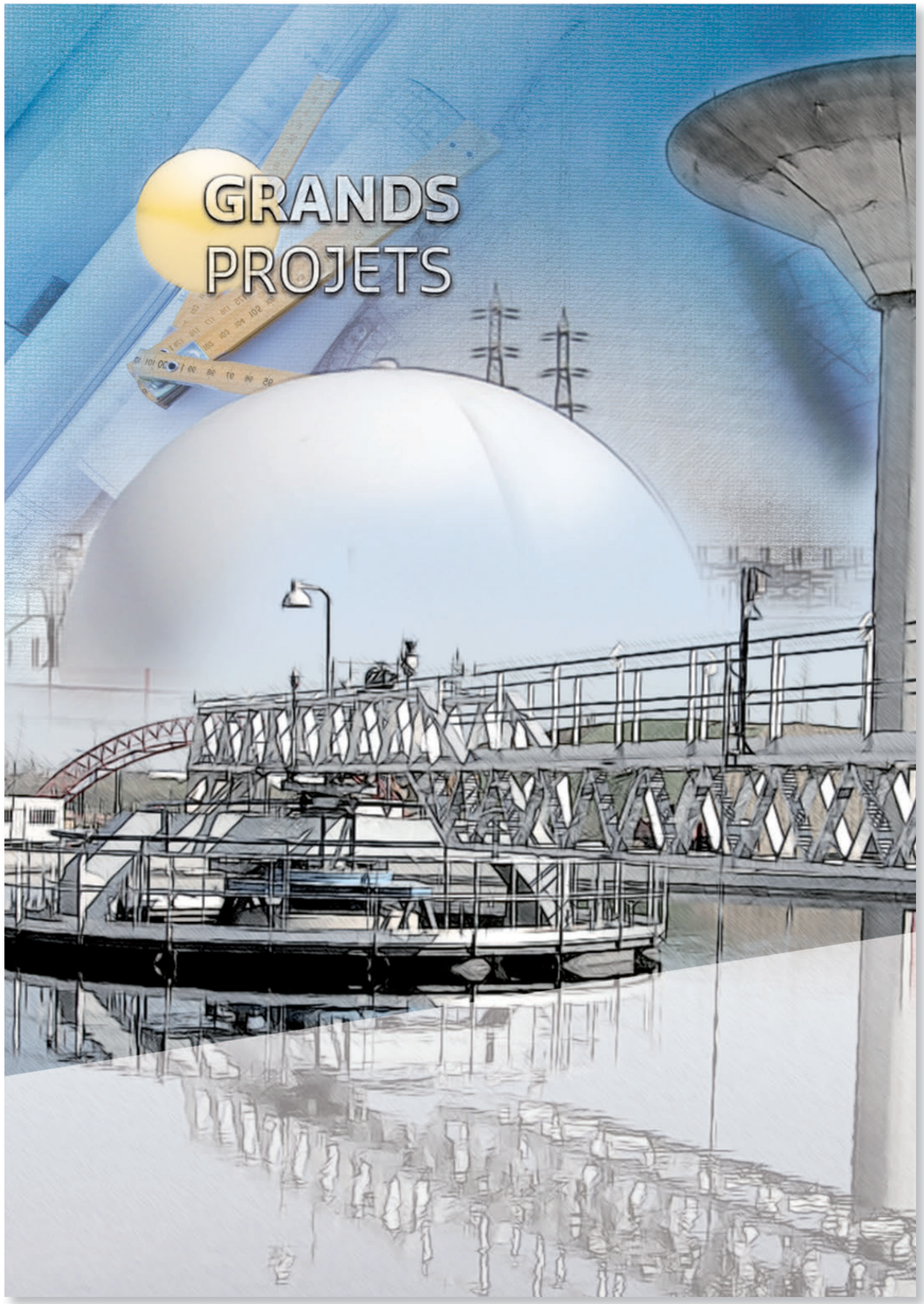
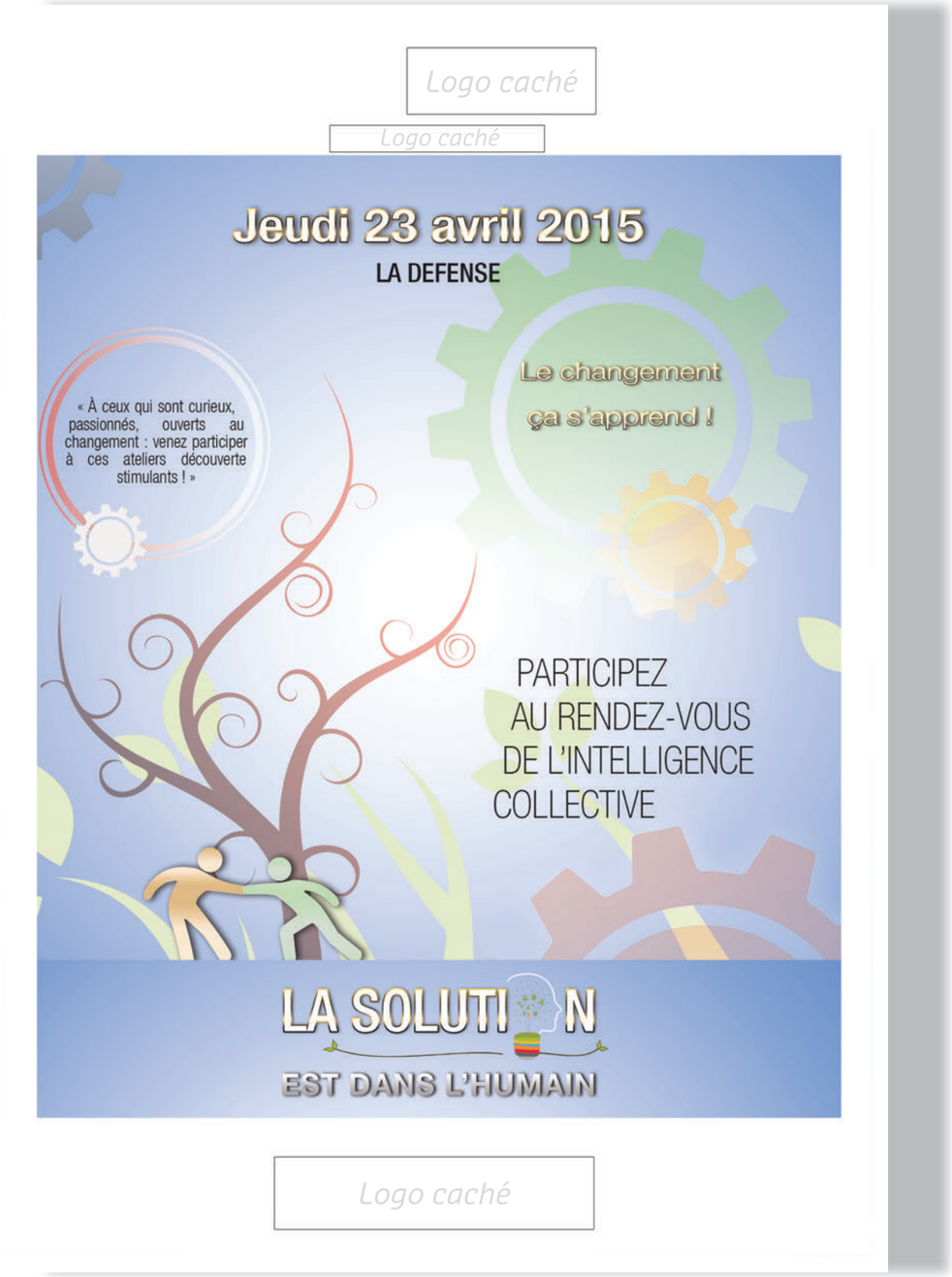
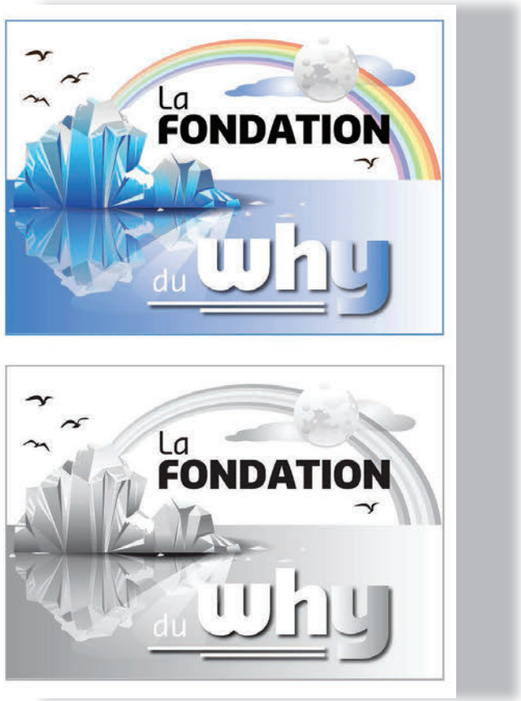

GRANDS
PROJETS

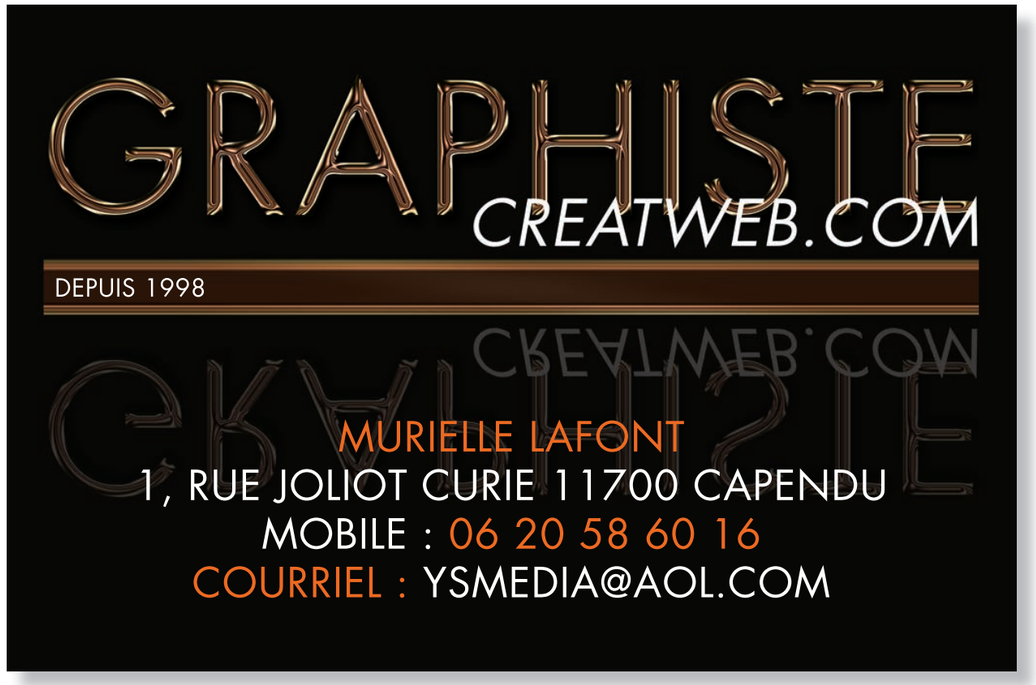
Avant - après
Création sur le thème du film “Avatars”

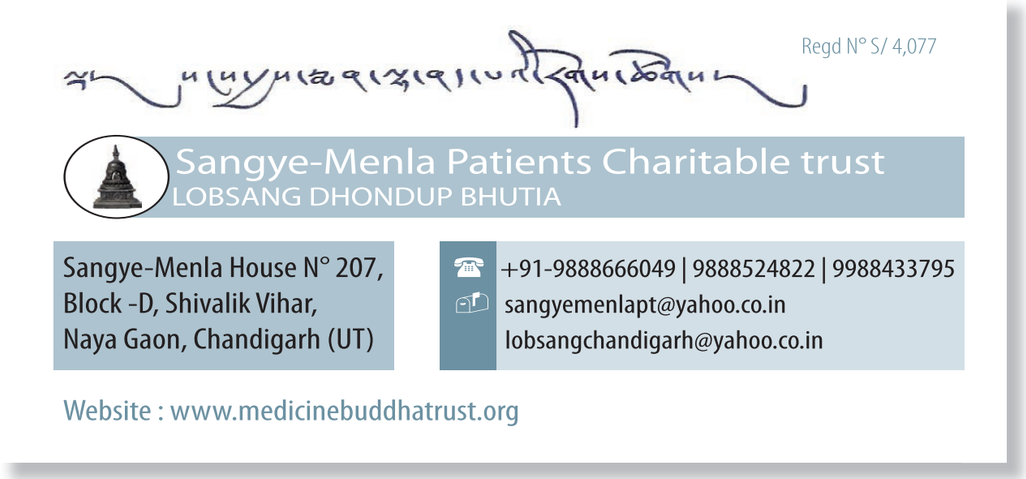

Logo caché
Logo caché
Jeudi 23 avril 2015
LA DEFENSE
« À ceux qui sont curieux, passionnés, ouverts au changement : venez participer à ces ateliers découverte stimulants ! »
Le changement ça s'apprend !
PARTICIPEZ AU RENDEZ-VOUS DE L'INTELLIGENCE COLLECTIVE
LA SOLUTION
EST DANS L'HUMAIN
Logo caché


La FONDATION du why
La FONDATION du why

BDDF INNOVATION
BDDF INNOVATION

INNOVATION
BDDF Innovation
LA SOLUTION EST DANS L'HUMAIN
Collection
"Alors, on change !"
J'ai le sentiment que tu devrais essayer sans parachute.
Volume 1
L'INTUITION
AU XXIEME SIECLE
l'ère du management « intuitif »
Logo caché

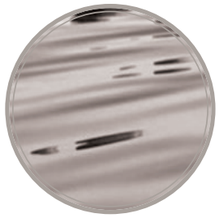

GRAPHISTE
CREATWEB.COM
DEPUIS 1998
MURIELLE LAFONT
1, RUE JOLIOT CURIE 11700 CAPENDU
MOBILE : 06 20 58 60 16
COURRIEL : YSMEDIA@AOL.COM


Regd N° S/ 4,077
Sangye-Menla Patients Charitable trust
LOBSANG DHONDUP BHUTIA
Sangye-Menla House N° 207,
Block -D, Shivalik Vihar,
Naya Gaon, Chandigarh (UT)
+91-9888666049 | 9888524822 | 9988433795
sangyemenlapt@yahoo.co.in
lobsangchandigarh@yahoo.co.in
Website : www.medicinebuddhatrust.org

le travail, que nous avons pris l'habitude de subir, le sexe étouffé par les conventions et les schémas moraux, l'argent, objet d'avidité et moyen de contrôle, et pourtant nécessaire.

Les enseignements rassemblés dans ce livre montrent ainsi que la créativité est la clé du travail, que celle du sexe est la communication (et même que toute communication est sexuelle) et que l'argent est un moyen de prendre conscience de la façon dont nous utilisons notre énergie.

Alliant réalisme et respect de la vie, Trungpa nous incite à accueillir le quotidien avec un esprit ouvert, créatif, respectueux, tout en étant prêt à l'utiliser comme une partie intégrante de notre développement, et à ***faire confiance à notre propre intelligence en apprenant à l'aiguiser.***



LA MINDFULNESS

Réduire son stress : la méditation à l'heure des neurosciences

En 1995, sort en français le livre de Jon Kabat-Zinn : *Où tu vas, tu es. Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes.*

Cet ouvrage pratique, clair et utile s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent commencer ou approfondir une pratique de la méditation de « Pleine Conscience », dans sa forme moderne et laïque, pour se libérer du stress et trouver le chemin du bien-être. En apprenant à vivre dans le présent et en éveillant sa conscience, on aura accès à des ressources de joie, de créativité, de santé et d'intelligence dont on ne soupçonnait même pas l'existence.

Les pratiques les plus sophistiquées et les plus systématiques pour cultiver la conscience méditative, ou pleine conscience, ont toujours existé dans la tradition bouddhique ; celle-ci s'adresse autant aux Occidentaux qu'aux Orientaux.

Cette tradition consiste en une certaine manière de diriger son attention, en utilisant au maximum les capacités de son esprit et de son corps... il s'agit d'apprendre, de grandir, de guérir et de communiquer. Et, détail appréciable, la pleine conscience peut se pratiquer chez soi ou partout ailleurs, sans devoir suivre un enseignement spécifique...

Kabat-Zinn s'intéresse aux applications pratiques de la pleine conscience, et propose un programme de 8 semaines, la MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), qui consiste à guider pas à pas les participants à progresser dans l'apprentissage de leur expérience méditative.

Ô désespoir ! Le disciple prend son temps…

Un sourire final

Un disciple envoie à son maître le compte rendu fidèle de ses progrès. Le premier mois, il écrit : « Je ressens une expansion de ma conscience et j'expérimente l'unité avec l'univers ». Le maître regarde ce papier et le jette.

Le mois suivant, voici ce que le jeune disciple écrit : « J'ai finalement découvert que le Divin est présent en toutes choses ». Le maître semble déçu.

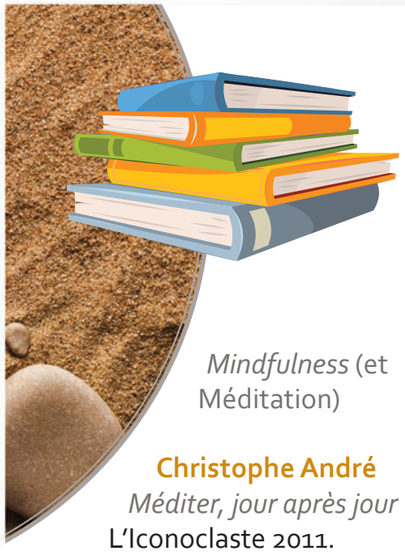
Dans sa troisième lettre, le disciple explique avec enthousiasme : « Le mystère de l'unité et de la multiplicité s'est révélé à mes yeux émerveillés ». Le maître se met à bailler.

La lettre suivante dit : Personne ne naît, personne ne vit, car le soi n'existe pas ». Le maître lève les bras en signe de désespoir.

Un mois passe, puis deux, puis trois, une année entière. Le maître pense qu'il est temps de rappeler à son disciple l'engagement qu'il avait pris de le tenir informé de son évolution spirituelle. Le disciple lui répond :

« Je vis simplement ma vie. Et quant à la pratique spirituelle, pourquoi m'en préoccuper ? » Lorsque le maître lit ces mots, il s'écrie : « ***Il a enfin compris !*** »

La méditation, la pleine conscience enseignent la perfection des choses telles qu'elles sont, dans le présent…



Quelques références

Mindfulness (et Méditation)

Christophe André
Méditer, jour après jour
L'Iconoclaste 2011.

Chade-Meng Tan
Connectez-vous à vous-même, une nouvelle voie vers le succès, le bonheur (et la paix dans le monde)
L'esprit d'ouverture 2014 (2012 en anglais).

Daniel Goleman
Surmonter les émotions destructrices, un dialogue avec le dalaï-lama
Robert Laffont 2003.

J. Kabat Zinn et R. Davidson (avec Zara Houshmand): *L'esprit est son propre médecin. Le pouvoir de guérison de la méditation*
Les Arènes 2014.

Jon Kabat-Zinn
Où tu vas, tu es. Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes
J'ai Lu 2005.

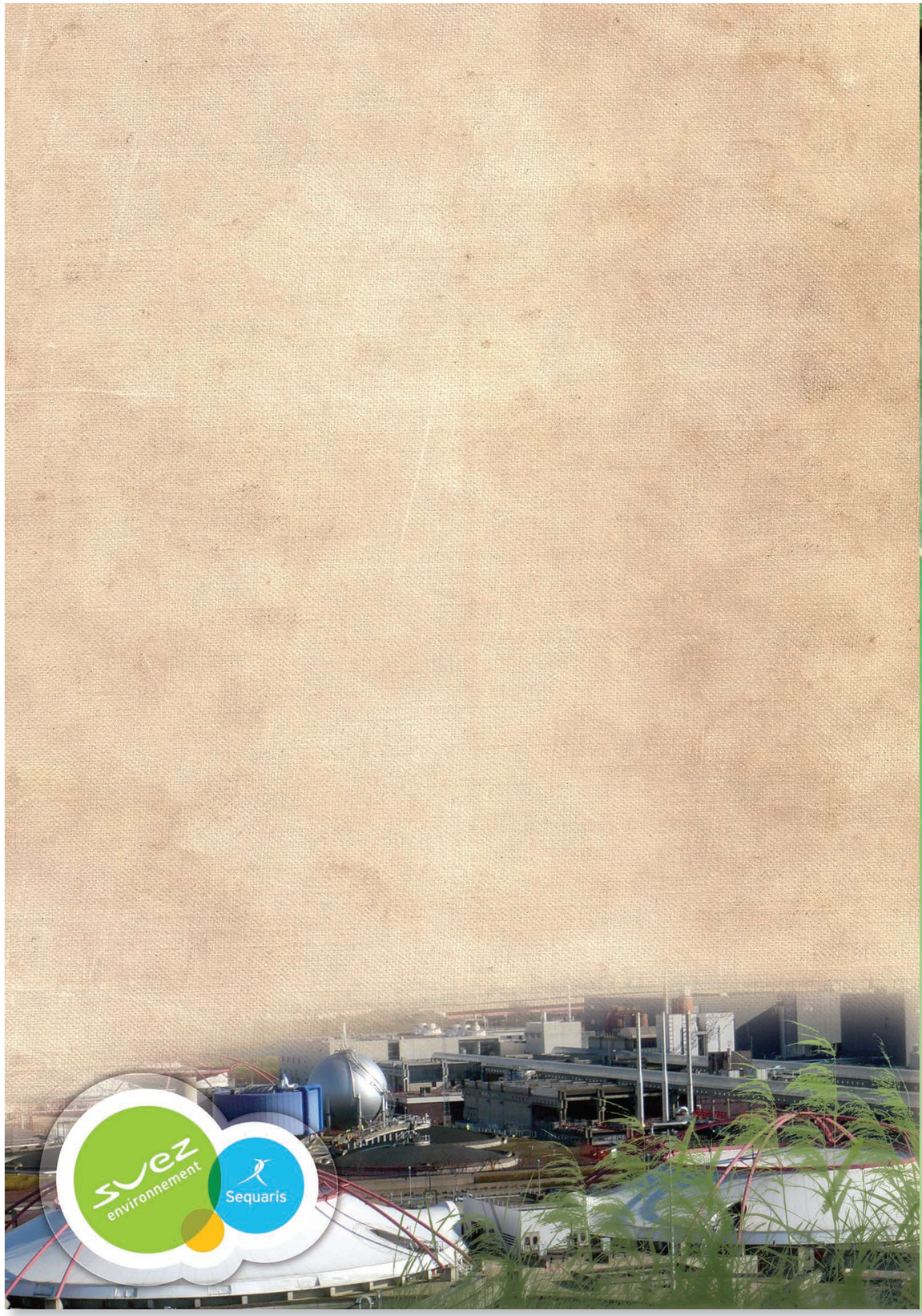
Fabrice Midal
La Méditation
PUF 2014.
Trungpa,
Seuil 2014.
réédition de la biographie de 2002, dans une version revue et corrigée. Elle accompagne la sortie d'un livre inédit en France de Trungpa :
Argent, Sexe et Travail. S'éveiller à la vie réelle

CLES n.78, août-septembre 2012, dossier « *La méditation laïque* ».

Matthieu Ricard
L'art de la méditation
Nil 2008.

Dominique Steiler
La Mindfulness en entreprise : bien-être et performance,
Grenoble École de Management, 2012. *Avec notre gratitude.*

COUV BILAN ANNUEL



BILAN ANNUEL 2011

Usine Seine amont Valenton

BILAN ANNUEL

2011

Usine Seine amont Valenton

DCM'Awards 2014
L'INNOVATION PARTICIPATIVE
VENDREDI 20 JUIN
Rendez-vous, entre 12h et 14h
à l'espace d'exposition Granite.
Un tirage au sort aura lieu parmi tous les votants DCM !
À gagner :
1 dîner pour 2 personnes dans le restaurant Jules Verne Tour Eiffel
DÉCOUVREZ
LES INNOVATIONS 2013
Venez découvrir les projets qui concourent aux DCM'Awards 2014
et votez pour votre innovation coup de cœur !
Logo caché
Affiche A2 gazette

nOT Services
La propreté est une affaire de pro !
nOT Services analyse vos besoins et vous propose des solutions sur mesure :
Entretien des locaux
Traitement et protection des sols
Nettoyage des vitres
Nettoyage après travaux
Entretien spécifique des moquettes
Nettoyage toutes surfaces
Pour un service de qualité, CLÉ EN M
réalisé par des PROFESSIONNELS :
nOT Services
1 bis rue des quatre vents
11700 St Couat d'aude
nOT Services
34
11
66
Une implantation locale !
nOT Services vous offre le meilleur en termes de prestation et de réactivité.
Pour un devis personnalisé, votre conseiller propreté/hygiène est à votre disposition au
06 00 00 00 00
nOT Services
1 bis rue des quatre vents
11700 St Couat d'aude
Ne pas jeter sur la voie publique
Conception : M.Lafont - 0620586016

PRO/MAR

Bienvenue
Professionnels

Innovation **9**

Pour **renforcer notre qualité d'accueil et de service** à destination des clients/prospects, PRO, DCM/PRO a créé le « **Bienvenue Professionnels** » pour améliorer la prise en charge d'une demande d'ouverture de compte et/ou d'une demande de financement professionnel.

On trouve cette innovation sous deux formats distincts :

- bloc note au format papier pour remise en main propre
- bloc note en formation PDF pour transmission par courrier électronique

Pour en savoir plus :
xxx@xxx.xx

PRO/CAP

Pilotage
marge crédit

Innovation **10**

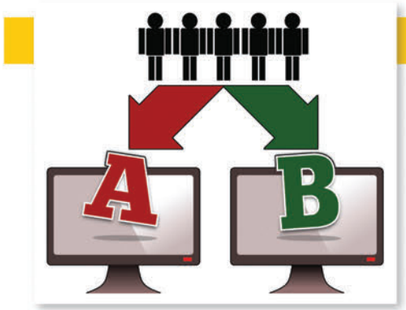
Le pilotage marges CMLT permet aux managers du réseau de s'approprier ces nouveaux principes de tarification, d'animer et de responsabiliser la force de vente sur les pratiques tarifaires. En 2012, 15% des crédits professionnels et 33% en montant avaient une marge commerciale négative. **Ce pilotage permet d'identifier les périmètres où le réseau déroge et dans quelle mesure.**

Un DA, RCL, DCPP, directeur de DEC connaît dorénavant les marges pratiquées sur les prêts professionnels.

Pour en savoir plus :
xxx@xxx.xx

CCM/EBU

AB Testing :
Méthode d'optimisation des contenus sur internet



Innovation **11**

L'AB testing

est une technique de marketing qui consiste à proposer plusieurs variantes d'un même contenu (bannière ou page) qui diffèrent selon un seul critère (message ou création) afin de déterminer la version qui donne les meilleurs résultats (taux de conversion, du taux rebond, du temps passé, etc.).

L'AB testing a été utilisé à plusieurs reprises sur le site des particuliers, notamment pour identifier la « disposition » de la page « ouvrir un compte » qui génère le meilleur taux de transformation en demande de rendez-vous et demande d'ouverture de comptes à l'agence directe.

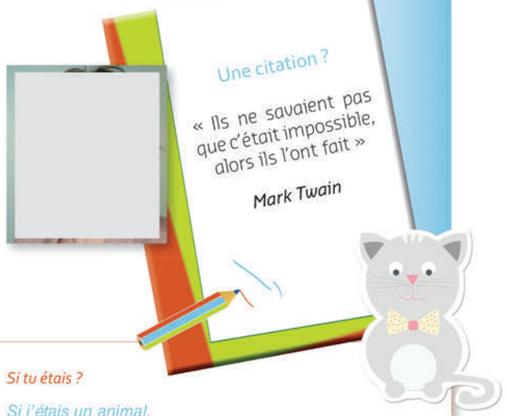
Ce test mené de février à avril 2013 s'est inscrit dans le cadre du projet acquisition « **chantier optimisation du front-web** ».

Pour en savoir plus :
xxx@xxx.xx

PRO/CAP

Prénom Nom
DCM/MCC/ENT

Qui es-tu ?
Je m'appelle _____,
je travaille chez DCM/MCC/ENT et je suis innov'actrice !



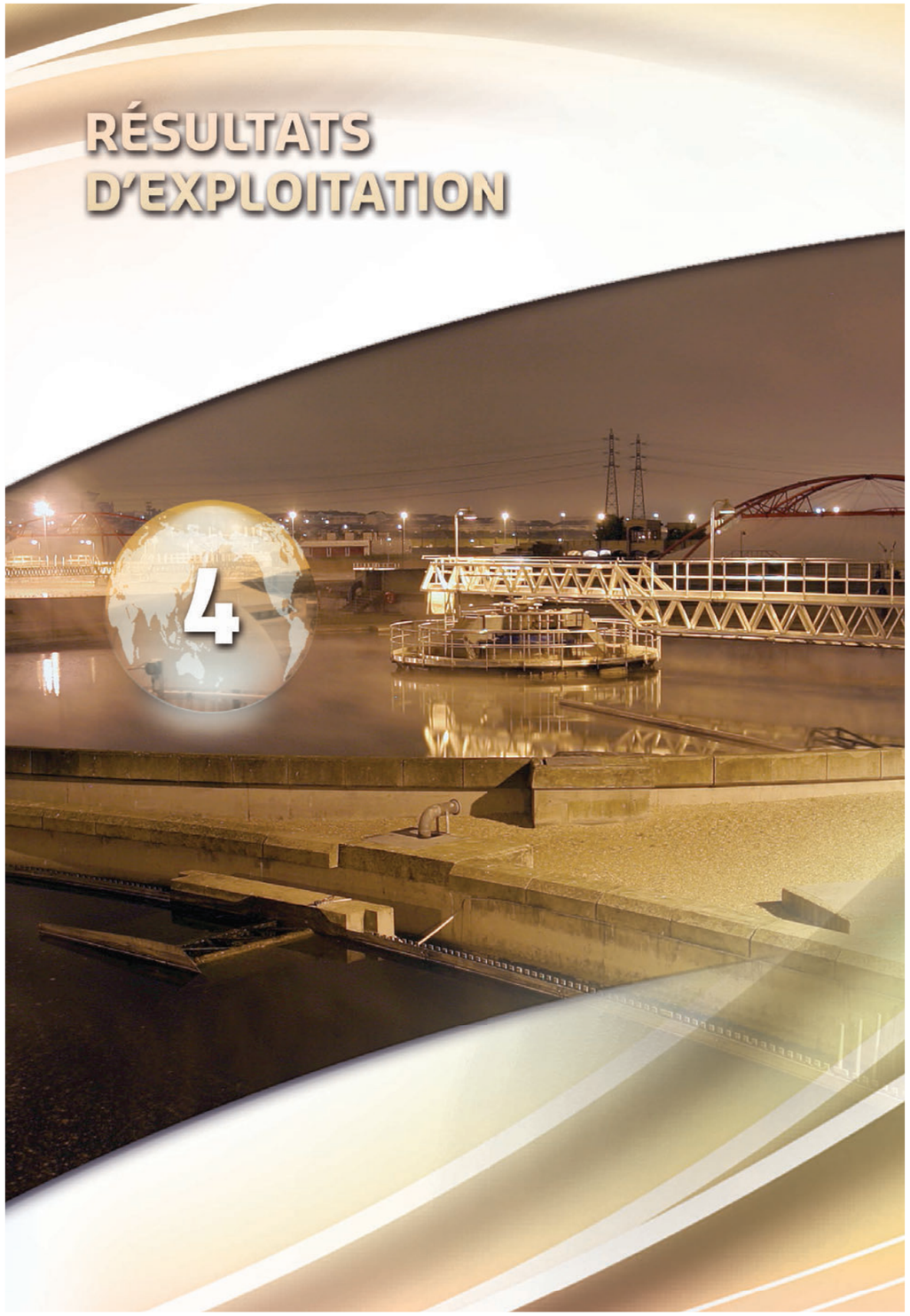
Si tu étais ?
Si j'étais un animal,
je serais un chat.
Si j'étais une devise,
je serais « À cœur vaillant, rien d'impossible ».
Si j'étais un élément,
je serais l'eau.

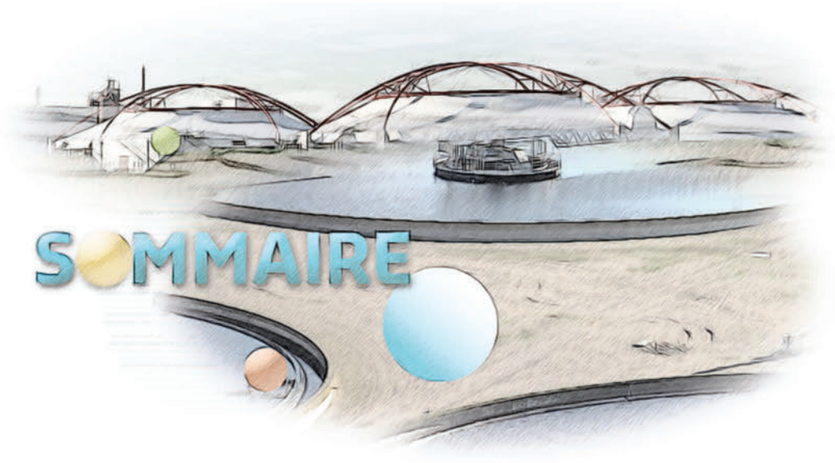
Pré évaluation des crédits
aux professionnels

Innovation **12**

Cette nouvelle offre permet de pré-accorder pour un client Pro sur deux un montant de crédit MT jusqu'à 50K€.

Pour en savoir plus :
xxx@xxx.xx





6.4.3.1	Contexte	397
6.4.3.2	Présentation du programme SLEM : Smart Local Energy Management	397
6.4.3.3	Essais sur Seine amont	399
6.4.4	Valorisation des énergies fatales	400
6.5	Évaluation des impacts environnementaux (ACV)	401
6.5.1	Bilan des émissions de gaz à effet de serre (GES)	401
6.5.2	Synthèse des indicateurs d'impact environnemental	403
7	GRANDS PROJETS	411
7.1	Projets principaux	411
7.1.1	Projets de la zone biogaz	411
7.1.1.1	Mise en aérien de la tour de répartition des digesteurs	411
7.1.1.1.1	Contexte	411
7.1.1.1.2	Assistance personne publique	412
7.1.1.2	Gazomètre 20401	413
7.1.2	Projets sur les files d'eau	417
7.1.2.1	Travaux sur les flexazur V2 (PSQS.10.002)	417

Planning d'activités ALSH vacances d'automne 2015

Tout en contraste

Lundi 19 octobre	Mardi 20 octobre	Mercredi 21 octobre	Jeudi 22 octobre	Vendredi 23 octobre
Petits		**Petits et grands**		**Petits et grands**
Sauras-tu rassembler les opposés ?	Peinture Clair-obscur	Contraste musical	Cuisine en noir & blanc	Fil d'Ariane
Grands				
Métamorphose ta personnalité	Crée un dessin et son contraire		Flag rugby	