

LE CAHIER ANTI-STRESS DU STAGIAIRE LDNR

WWW.LDNR.FR



par nos stagiaires concepteur.trice
développeur.se d'applications de ldnr
2023/2024

★ Une formation financée par la
Région Occitanie



Bienvenue !

SOMMAIRE

x	
< >	🌐 www.ldnr.fr ☆
Edito	2
Amélie	3
Thaïs	4
Joan	5
Juliette	6
Anastasiia	7
Kevin	8
Federico	9
Guillaume	10
Wiame	11
LDNR	12
Jonathan	13
Klervia	14
Ralph	15
Elisa	16
Igor	17
Valentina	18
Mohamad	19
Caroline	20

keep cool chez l'uncle

EDITO

Depuis sa création en 2010, LDNR est devenu un acteur connu et reconnu dans le domaine de la formation professionnelle dans la région Occitanie.

Les formations proposées sont adaptées aux évolutions du marché du travail et des besoins des entreprises.

Que ce soit en formation en salle ou à distance, notre équipe de formateurs enseigne méthodes et techniques et transfère des pratiques professionnelles.

L'objectif

L'objectif de ce cahier est de présenter nos stagiaires d'une manière ludique et créative, offrant une perspective unique sur leur personnalité.

Nous valorisons l'originalité, tout comme nos stagiaires qui partagent des aspects de leur personnalité à travers des exercices amusants, des activités et des conseils.

AMÉLIE

Mes astuces anti stress



se mettre au vert



bien s'hydrater



manger équilibré



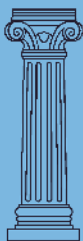
et si rien ne fonctionne...

prendre le large !!



mon linkedin

photos personnelles issues d'un voyage en Écosse



LE LABYRINTHE DE THAIS



VOS IDÉES NE SONT PLUS CLAIRES ?
VOUS ÊTES BLOQUÉ DANS VOTRE CODE ?
PAS DE PANIQUE !

ON SE DIVERTIT EN RELEVANT D'AUTRES DÉFIS COMME EN GRÈCE ANTIQUE.
RETROUVEZ VOTRE CHEMIN DANS LE LABYRINTHE POUR ARRIVER AU PROFIL
D'UNE STAGIAIRE PLEINE DE RESSOURCES !
ATTENTION AU MINOTAURE ET À SES AMIS...



VENEZ ON
SE
CONNECTE
!





JOAN

mon linkedin



POUR MOI, DÉSTRESSER C'EST AVANT TOUT
PASSER DES BONS MOMENTS



DEVANT LA CONSOLE OU LE PC

- Pour l'aventure, le côté compétitif, me surpasser.
- Mais aussi pour enquêter, résoudre des énigmes, aiguïser ma réflexion, ...

DEVANT UN BON MANGA OU ANIME

Pour rêver, m'évader, travailler mon imagination, et découvrir de nouveaux horizons.



DEVANT UN BON FILM OU UNE SÉRIE

Pour m'identifier à un héros et évoluer avec lui, apprendre, devenir meilleur et découvrir le monde.

AVEC LA FAMILLE, LES AMIS ET LES COLLÈGUES

Parce que rien ne fait plus de bien que de s'amuser avec les gens qu'on aime.





“Je ne trouve rien de plus relaxant que la satisfaction d'exceller dans un test bien exécuté !”

1. Oups! un bug apparaît dans ton code :

- a) Tu fais une pause méditative pour que le bug puisse réfléchir à ses actions.
- b) Tu maudis le bug en parlant du bon vieux temps où les bugs n'existaient pas. Spoiler : c'est faux.
- c) Tu consultes Chat-GPT.
- d) Tu te nourris du bug pour le transformer en nouvelle fonctionnalité révolutionnaire. Parce que les bugs, c'est juste des opportunités déguisées, non ?

2. Ta boisson préférée ?

- a) Du kombucha (parce que même mes bactéries intestinales sont branchées)
- b) Du vin rouge (quoi d'autre ?)
- c) De la bière craft (pour impressionner les collègues à la machine à café avec mes connaissances en houblons obscurs)
- d) Le café (noir comme mon âme).

4. Ton espace de travail est :

- a) Minimaliste, agrémenté de plantes vertes et de citations inspirantes, parce que même mon espace de travail doit être digne d'Instagram.
- b) Ornés de souvenirs et de photos, car qui n'apprécie pas se plonger dans une mer de nostalgie ?
- c) Installé sur mon canapé en pyjama. Il y a même un reste de pizza de la veille sur la table basse.
- d) Mon espace de travail ? C'est là où je pose mon ordinateur portable, peu importe où je me trouve. Les bureaux fixes, c'est pour les amateurs.

Quel.le développeur.euse êtes-vous ?

3. Ta playlist idéale pour t'ambiancer?

- a) S'ambiancer sérieux ? Quel quiz de boomer.
- b) J'apprécie les "Lacs du Connemara" de Michel Sardou ou alors à la limite un bon vieux jazz.
- c) Se trémousser ? Je serai au comptoir avec une bière à la main.
- d) Des musiques énergiques et motivantes, peut-être quelques chansons inspirantes pour maintenir le momentum.

4. Votre collègue Carlos vous raconte la blague suivante : "Une femme dit à son mari qui est développeur « tant que tu y es, tu peux aller acheter du lait au supermarché ». Le développeur n'est jamais revenu." Comment réagissez-vous à cette blague ?

- a) OMG, c'est sexiste. D'ailleurs, je dis ça, je dis rien, mais ton texte n'est pas inclusif.
- b) Hilarant, vous riez aux éclats et invitez votre collègue en disant : « Eh Robert, écoute donc cette bonne blague ».
- c) D'accord, elle est bonne. Tu ris parce que tu es développeur, et il y a 75 % de chances que tu sois un homme cis hétéro. (Tu vois ce quiz t'apprend des trucs de manière subtile.)
- d) Je n'ai pas écouté, envoie-moi ça asap par mp.

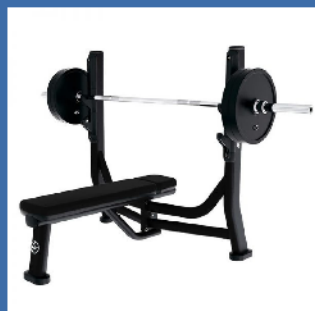
Réponse du Quizz en annexe !

ANASTASIIA

TOP 3 ANTI-STRESS



Bench Press



Repoussez le stress comme vous repoussez ces poids ! Pensez au stress comme à cette dernière répétition têtue : donnez tout ce que vous avez, et une fois terminé, vous êtes libre de vous détendre et de conquérir le monde.



Tirage Vertical

Tirez le stress vers le bas comme un pro ! Imaginez-vous faire descendre toutes ces préoccupations. Vos dorsaux ne sont pas les seuls à être sollicités - le stress prend la porte de sortie!



La Smith Machine



Charger et préparez-vous à combattre le stress! Visualisez-vous charger la barre avec le stress, puis en train de l'éliminer en faisant des squats

LINKEDIN



L'ASIE APAISANTE DE KÉVIN



Recettes culinaires Anti-Stress pour un
Voyage Gourmand.



Federico présente: *Les conseils de Fey Niasse*

Hello ! Ici, c'est votre cher Fey Niasse : peut-être que vous vous souvenez de moi pour mon apparition dans la célèbre série "Le Cœur a ses Raisins" dans le rôle de "Personnage d'arrière-plan n°4".

Tout d'abord, j'aimerais vous remercier tous pour les retours que j'ai eu concernant ma dernière publication : "Comment tricher à la tombola de Noël, sans que vos proches soupçonnent quoi qu'il en soit".

Dans les derniers courriers que vous m'avez envoyés, j'ai remarqué que beaucoup parmi vous partagent un sentiment de stress et de malheur lié à votre situation professionnelle, par conséquent, je vais consacrer la page d'aujourd'hui à la présentation de mes trois astuces pour être sereins et productifs sur le lieu de travail.



Mon équipe légale m'a suggéré de préciser que cette page n'est pas à prendre au sérieux :
Si l'application du contenu ici présenté est la cause d'un éventuel licenciement, veuillez contacter Federico Manca via le QR code en bas de la page afin qu'il puisse vous remplacer.



1. Votre temps vous appartient :

Peu importe le poste que vous recouvrez, vous êtes essentielle pour le bon fonctionnement de l'entreprise, par conséquent l'utilisation du temps que vous passez au travail doit comprendre aussi ce que vous faites pour être bien dans votre peau. Ça va sans dire que vos rendez-vous chez l'esthéticien ou au café avec vos amis sont bien évidemment plus importants que l'énième réunion pour négocier des nouveaux délais de restitution du projet (de toute façon la faute est sûrement de vos collaborateurs, responsables et/ou employés).



cest trop kawaii-

2. Les animaux mignons :

C'est scientifiquement prouvé que l'être humain nécessite de visionner au moins 2h de contenu à base d'animaux mignons pour booster la concentration sur les tâches de la journée. Je conseille vivement d'effectuer cette activité pendant les périodes de rush intense, afin que vous soyez bien en forme pour le travail qui vous attend. N'hésitez surtout pas à partager ces contenus avec vos collègues pendant ces moments-là : ils apprécieront beaucoup votre aide et vous remercieront vivement ! Personnellement mon animal préféré dans ces situations est le rouge-gorge ^_^ (ici affiché à gauche).

3. Rien ne vous oblige à faire ce que l'on vous demande :

Vous concentrez sur des tâches que vous ne voulez pas faire, ce n'est pas productif : vos collaborateurs arriveront sûrement à réaliser un meilleur travail que vous et ils vous apprécieront davantage en raison de la confiance que vous leur accordez par cette requête !



Naturellement, les conseils que je vous ai proposés ne sont que des exemples et il est possible que vous connaissiez d'autres astuces : n'hésitez à me contacter si vous souhaitez les partager avec les autres lecteurs ou même juste pour me faire part des progrès que vous avez pu faire grâce à cette rubrique !

En attendant, je vous dis à bientôt et n'oubliez pas : aucune angoisse avec Fey Niasse !



(Je vous promets que je suis plus doué en code qu'en humour et design)



L'ANTI-STRESS SELON GUILLAUME



LES GRANDS ESPACES





WIAME

MON ANTI-STRESS



UN ÉCHAPPATOIRE
TEMPORAIRE

FAVORISE MA DÉTENTE
MENTALE



STIMULE MA CRÉATIVITÉ

START



LDNR



La Formation
Numérique



notre linkedin

ANTI-STRESS



JONATHAN



C'EST TOUT!



Les exercices de respiration de



Klervia



La respiration guidée est extrêmement efficace pour nous aider à gérer nos émotions. Lorsque l'on se sent anxieux ou stressé, elle devient superficielle et s'accélère. Prendre conscience de sa respiration, en la ralentissant et l'approfondissant, permet de calmer son esprit.

Inspirez par le nez en comptant jusqu'à quatre
Essayez d'inspirer en utilisant votre estomac

Retenez votre respiration en comptant jusqu'à
sept

Expirez lentement par la bouche en comptant
jusqu'à huit

Recommencez ce pattern en vous focalisant sur quelque chose de simple et d'apaisant (votre musique préférée, une plante, un rayon de soleil)

A défaut, fermez les yeux

Cette méthode permet de se calmer, mais les sources de stress doivent être traitées par la suite

Mettez des paillettes dans votre vie!

Découpez ce super origami pour enjoliver votre bureau!

Ou faites plus simple, Appelez moi!



Elisa



ou comment je gère mon stress

Arrêter les écrans
pour revenir en meilleure forme

Faire face
pour identifier ce qui nous stresse

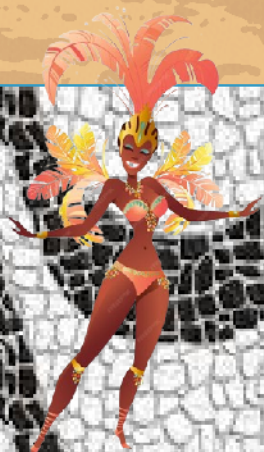
Imaginer le pire
et relativiser

ces conseils ne sont pas les miens,
mais sont basés succinctement sur le
livre Feeling good de David D.Burns

Mon LinkedIn



L'anti-Stress Brésilien



VALENTINA



Les 8 mots de la liste se cachent dans
la grille ci-dessous.
Sauriez-vous les trouver ?



Analytique
Creative
Empathique
Autonome
Perseverante
Fun
Equipe
Curieuse

C	O	J	I	Y	I	F	H	A	B	K	L	M	E	N	P	E	X	C	S
U	F	B	Q	K	K	C	G	U	D	M	E	C	V	I	T	F	F	W	Ç
I	E	Ç	A	D	T	K	I	T	T	P	I	D	I	N	U	J	Ç	J	O
V	M	A	A	J	Y	I	K	O	T	R	C	K	A	N	Ç	N	B	L	E
I	J	M	A	L	L	B	Y	N	F	M	P	R	P	K	C	J	O	N	E
E	F	S	L	S	V	N	H	O	S	N	E	L	E	U	Z	B	F	X	P
R	Ç	O	O	X	L	P	Q	M	G	V	K	D	R	A	F	B	R	G	S
T	Q	Ç	W	E	R	G	L	E	E	K	V	C	A	O	T	G	A	U	A
Y	Ç	N	H	S	U	R	L	S	G	S	D	A	N	E	P	I	U	Q	E
F	O	G	D	U	U	Q	R	R	X	O	W	H	A	C	V	Ç	V	S	R
H	Q	W	X	E	R	E	I	B	F	K	T	K	L	G	H	H	Z	E	G
U	X	N	C	I	P	E	I	H	Q	Q	R	Q	Y	N	J	Z	Ç	F	Q
U	Q	E	C	R	Z	J	N	D	T	U	P	O	T	L	W	P	L	J	D
T	N	X	S	U	Q	G	X	U	H	A	I	J	I	L	H	Z	W	B	Ç
P	P	E	H	C	F	T	M	C	I	F	P	A	Q	Ç	C	S	X	C	J
J	M	V	Y	U	E	E	U	O	J	E	D	M	U	B	P	H	Ç	J	O
I	M	H	W	F	R	V	Y	U	T	D	W	L	E	Ç	F	J	V	X	P
G	D	B	F	S	T	Ç	H	Z	D	C	H	T	E	X	Y	Y	E	W	W
E	D	M	Y	G	W	M	X	O	K	J	M	Ç	U	J	M	G	S	T	B
D	X	B	G	R	D	V	Z	C	K	F	A	K	Ç	R	Y	E	H	G	P

La solution se trouve ici ...
Si, si, je vous jure !



Mohamad



Respirer de
l'air frais

Sortir de la
maison

Être proche
de la nature

**LESS
STRESS!**





Caroline Bergé



Into the wild ...

Baignades quotidiennes en bord de Garonne



Les promenades facilitent
les rencontres

Une bouffée d'oxygène entre deux sommets



L'appel de la forêt

Vers de nouveaux horizons ...



Résultats du quizz



Majorité de a :

Tu incarnes le développeur de la génération Z par excellence ! Ton code éthique est une référence et suscite l'admiration même parmi tes pairs. Tu parcoures les rues en vélo électrique pour te rendre au travail, adoptant un mode de vie flexitarien en harmonie avec tes convictions. Le soir venu, tu explores les dernières tendances sur Instagram et fais défiler des milliers de vidéos virales de chats que tu trouves trop mignons. Bien sûr, tu sais que le stockage de vidéos de chatons grignotant des chaussures consomme de l'énergie, mais tu t'en fiches car tu fais largement ta part, contrairement à tes collègues qui viennent en véhicules thermiques. Comme tu es en faveur de l'inclusion, tu n'hésiteras pas à prendre un stagiaire en reconversion, même s'il a deux fois ton âge ou un passé trouble lié à des sociétés capitalistes spécialisées dans la friture de pommes de terre.

Majorité de b :

Bienvenue, tu incarnes le développeur boomer ! Tu t'es probablement énervé en découvrant le titre de ce quiz rédigé en inclusif. Tu as connu le Minitel, les cabines téléphoniques et la semaine de travail de 39 heures. Personne ne te comprend mieux qu'un autre boomer avec lequel tu échanges des blagues sophistiquées comme "ALLO ? À l'huile" ou "Y'a pas de sushi". Bientôt à la retraite, tu n'as qu'une hâte : partir sur la Côte d'Azur ou en Bretagne pour nourrir des canards ou d'autres volatiles. Après tout, tu l'as bien mérité. Malheureusement, ton départ laissera un énorme vide dans ton entreprise. Il serait donc temps de former un padawan. Que dirais-tu d'un stagiaire ? Oui, même celui-là, là-bas, avec les cheveux roses qui peut sembler effrayant, normalement il ne mord pas et il est vacciné. Alors, un peu de courage, il pourrait bien t'apprendre la signification de "Quoicoubeh", qui sait...





Majorité de c : Félicitations, tu es le développeur de start-up par excellence ! Tu aimes les défis et tu vis pour les nouvelles technologies. Tu apprécies la société dans laquelle tu évolues et es probablement un fervent adepte du capitalisme !

Il y a de fortes chances que tu n'aies pas dormi depuis la dernière mise à jour de ton application innovante "EcoFootprintPal", une application ludique qui suit l'empreinte écologique quotidienne des utilisateurs en leurs proposant des défis quotidiens. Bien sûr, tu la commercialiseras en ciblant la génération Z ! Quelle ironie de la vie ! Ton corps fait vaillamment face à la fatigue grâce à un programme d'entraînement rigoureux à la salle de sport, où tu bénéficies d'un abonnement premium te donnant accès aux cours de Zumba Fitness dispensés par Robert Patrick et à l'utilisation du spa dans lequel tu croises d'autres individu de ton acabit. Et même dans le pire des cas, si le stress commence à peser sur ton corps à long terme, tu as anticipé chaque détail. Tu es investi dans un projet révolutionnaire qui te permettra de transférer ta conscience dans le métavers grâce aux dernières avancées technologiques.

Avec autant de travail sur la table, tu ne sais plus où donner de la tête ! Peut-être qu'il est temps de recruter un stagiaire (surtout s'il est enthousiaste à l'idée de travailler gratuitement en échange de faire partie de cette aventure innovante, et qu'il y a un baby-foot et des chaussons rigolos en forme d'adorable peluche à la clé).

Majorité de d :

Vous incarnez le développeur roublard ! Pourquoi se compliquer la vie quand on peut simplement déléguer le travail à Chat GPT ? La vie est trop courte pour se prendre la tête, n'est-ce pas ? Bon, d'accord, il ne sait pas encore préparer le café, mais qu'importe, car tu peux passer tout ton temps en salle de pause ou chez toi, bien installé sur ton canapé ! Ton film préféré est très probablement "HER", mais ici, on ne juge pas, car on prône la bienveillance. Tu te réjouis de l'impact qu'a eu le covid sur notre société, démocratisant le télétravail et t'épargnant les conversations incessantes de Jean-Michel de la compta, qui ne cesse de te parler des problèmes avec Bernadette, son berger allemand.

Et devine qui sait préparer les cafés (et coder, accessoirement) ? Un stagiaire LDNR. Je dis ça, je dis rien.



Ce quiz a été créé à l'aide de Chat GPT et DALL E. il ne repose pas sur des faits réels ou scientifiques.

LDNR



La Formation
Numérique

Qui sommes-nous ?

La Distance Nous Rapproche (LDNR)

Centre de formation au numérique en Occitanie



Buroparc 2, 150 Rue de la Découverte 31670 Labège



05 61 00 14 85



www.ldnr.fr

notre linkedin



A très vite ...