



MICRO SBG

« Etre en bonne santé, c'est la condition élémentaire de la tranquillité. » Olivia BENHAMOU, Psychologue

ILS FONT LA SOBRAGA...

ASSEMBLEE GENERALE DU SYTRABGA

Le jeudi 31 octobre dernier, le Syndicat des travailleurs de la Société des Boissons Rafraîchissantes du Gabon (SYTRABGA) a tenu une Assemblée Générale au sein de l'usine d'Owendo. Cette rencontre a principalement porté sur la préparation des négociations sociales programmées pour les 11 et 12 décembre 2024.



BON A SAVOIR

DEPISTAGES ! : RDV tous les jeudis à partir de 09h00 pendant tout le mois de novembre

SOBRAGA S'ENGAGE DANS LA LUTTE CONTRE LES CANCERS MASCULINS

Dans la lignée d'Octobre Rose, la campagne annuelle Novembre Bleu vise à sensibiliser sur les cancers masculins, en particulier celui de la prostate.

GAGNANTS DU CHALLENGE BLUE & CHIC



HA BON !?

FORMATION SUR LA GESTION DU PANIER DE LA MÉNAGÈRE : Interview du Dr MAFONGOUN Dodji Moïse

Nous avons eu le plaisir de recevoir le Dr MAFONGOUN Dodji Moïse, expert en sciences de Gestion, venu de Lomé du 18 au 22 novembre dernier pour former près de 150 agents et partenaires sociaux sur la gestion du panier de la ménagère.

1. Pouvez-vous vous présenter ?

Je suis le Docteur Dodji Moïse MAFONGOUN, Directeur d'un cabinet de conseil en management des entreprises, dont le siège se trouve à Lomé. Nous accompagnons les entreprises et les PME, sur l'amélioration continue des processus, et aussi dans des domaines tels que le Marketing, la Communication et le Capital Humain. C'est justement ce dernier point qui nous emmène à Sobraga.

2. Pouvez-vous nous présenter le module de cette formation ?

Nous développons plusieurs modules, qui concernent particulièrement la motivation et la compétence, ou encore la performance opérationnelle. Nous avons choisi de former ces agents et partenaires sociaux de Sobraga sur la gestion du panier de la ménagère. Nous sommes partis du constat que le coût de la vie crée très souvent une pression émotionnelle, sur la motivation, sur la performance individuelle, la productivité des agents dans les entreprises, mais encore plus dans les industries.

Le coût de la vie, la cherté, ou le jugement que l'on a sur son revenu, amène très souvent les employés à considérer leur travail ou leur employeur comme la source de leur mal-être. En réalité, il est question d'avoir des outils de gestion de son revenu. L'objectif est d'éveiller la conscience des agents sur le fait que peu importe le revenu, il n'y a pas de lien direct avec leur épanouissement. Il faut être capable d'apprécier son potentiel de consommation, d'identifier les types de besoins auxquels ils font face, bien qu'ils soient en lien avec leur revenu. **Nous leur apprenons à distinguer l'utilité, l'urgence et l'importance de leurs dépenses.**

3. Quels sont brièvement les grands axes de ce module ?

Le module est structuré par les 5 grands axes suivants :

- Mieux qualifier ses revenus pour comprendre les fondamentaux du salaire
- Faire un portrait-robot du consommateur (le salarié)
- Identifier ses dépenses
- Planifier ses dépenses
- Faire une épargne (renoncer à des types de consommation)

4. Pouvez-vous nous citer une technique de gestion du panier de la ménagère ?

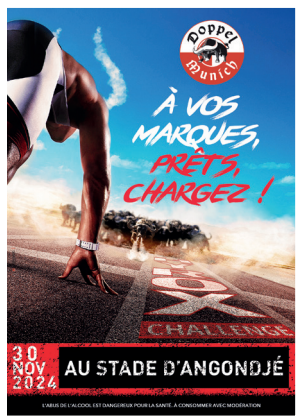
Nous proposons en général un exercice simple qui consiste à affecter :

- 50% de vos revenus à vos besoins d'existence (besoins physiologiques)
- 30% pour tout ce qui concerne les loisirs et le bien-être
- 20% pour l'épargne et l'investissement.



Nous souhaitons
un joyeux anniversaire à tous les natifs du mois de novembre
Nous vous souhaitons le meilleur !

LES BONS PLANS DU MOIS



DOPPEL HYROX CHALLENGE
Venez relever le défi et remporter de nombreux lots lors de la 3e édition qui se tiendra ce samedi 30 novembre 2024, dès 08h00, au Stade d'Agondje.



BLUE MOMENT AVEC RGEDD
Participez à une activité sportive, ludique et éducative ce samedi 30 novembre dès 8h, en partenariat avec l'ONG RGEDD, au BIG MATCH (derrière l'Hôtel Orchidée, à Owendo).



LES ANIMATIONS CASTEL BEER
Retrouvez La Reine des bières dans vos points de vente préférés du 27 novembre au 7 décembre 2024.



GUINNESS BRILLE AVEC VOUS PHASE 3
Du 21 au 30 novembre 2024, GUINNESS vous invite tous les jeudi, vendredi et samedi dans vos points de vente préférés et vous donne rendez-vous le samedi 30 novembre pour le grand final avec l'artiste WAZA NO LIMITE !

Harcèlement
au travail ?
Pas de place
pour ça !

Si vous êtes victime de harcèlement sexuel, faites un signalement sur :

<https://groupe-castel.gan-compliance.com/p/report/create?locale=fr-FR>

Vous pouvez également contacter vos **Référents éthiques** ou scanner ce QR Code pour faire un signalement



Le Groupe garantit la protection des lanceurs d'alerte

ESBIDJI GAME

MOTS MELES NOVEMBRE BLEU

- 1. PROSTATE
- 2. CANCER
- 3. MALADIE
- 4. TUMEUR
- 5. SENSIBILISER
- 6. LUTTER
- 7. DEPISTER
- 8. SANTE
- 9. UROLOGUE
- 10. CANCEROLOGUE

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

SOLUTIONS JEU
D'OCTOBRE

- 1. Cancer
- 2. Hôpital
- 3. Dépistage
- 4. Tumeur
- 5. Utérus
- 6. Sein

Les gagnants d'octobre

Dave Arnaud MENGUE MBA / Bodin LETAMBA / Vivien ESSONO EYI
Marc Lievin NGUEMA LIMA / Naëlle NDIAYE KASSANGOYE.

Règle de participation :
Le présent jeu est ouvert à tous les agents SOBRAGA, SOVINGAB, SOBOLECO. Pour ce mois de novembre, 5 gagnants seront tirés au sort.

