



## À PROPOS

### ANNÉE

En janvier, le 144 vous souhaite une excellente année 2021 🍀.

Nous avons conscience que cette année fut particulière : vous avez dû modifier vos habitudes ainsi que vos modes de fonctionnement. Comme vous le 144 à dû s'adapter, et notamment en mettant en place les **mesures barrières** nécessaires dans ses locaux pour que vous puissiez continuer à **travailler dans les meilleures conditions possibles**.

2021 c'est aussi l'occasion pour nous de vous dire merci. Merci pour la confiance que vous nous accordez.

C'est parti pour une année de plus avec le 144 à vos côtés !

## ZOOM

# - 20%

[Nos salles de réunion]

de 6 à 16 personnes

En janvier bénéficiez de **-20%** sur le tarif des salles de réunions !

### [La domiciliation]

Scrutée de près par **vos clients** et **vos partenaires commerciaux**, l'adresse de domiciliation de votre entreprise est le reflet de votre professionnalisme, mais aussi la **garantie de ne pas vous faire importuner à votre domicile personnel** par des clients mécontents ou peu soucieux de votre vie privée.

Le 144 vous propose un service de domiciliation à Nantes, Lyon, Rennes et Grenoble, **taillé selon vos besoins** !

Pour plus d'informations, nos équipes restent à votre disposition.

[Nous contacter](#)

## LES TIPS DU MOIS

### #1

#### 📌 PASSEZ AU BULLET JOURNAL

Le bullet journal est **plus complet qu'un agenda classique**. Il vous permet de **définir des objectifs mensuels** et de mieux organiser votre to do list.

Son atout ?

Vous êtes **maître de sa personnalisation** ! À vous de l'élaborer selon vos besoins, votre activité et vos objectifs annuels.

### #2

#### 📌 SOIGNEZ VOTRE E-REPUTATION

Pour **accroître votre chiffre d'affaires**, il faut **convaincre d'autres clients de vous faire confiance**. Pour cela, rien de tel que de **soigner votre e-réputation**.

Si ce n'est pas déjà fait, **créez un blog** où vous publierez des **articles à forte valeur ajoutée, utiles pour votre cible et démontrant vos compétences**. Assurez une **présence de qualité sur les réseaux sociaux** en diffusant vos propres billets de blog, mais aussi des articles pertinents en rapport avec votre **activité**.

Enfin, pour une e-réputation parfaite, **soignez vos clients actuels** ! Il n'y a pas **meilleur ambassadeur qu'un client satisfait**.

### #3

#### 📌 PRENEZ DES PAUSES

Si l'on devait vous donner un conseil pour 2021 ce serait en particulier celui-ci : **prenez soin de vous**. Que ce soit **mentalement, émotionnellement et physiquement**. C'est important pour une vie pleine et productive.

Être assis tous les jours au bureau peut entraîner de nombreux problèmes de santé, ainsi qu'une baisse de motivation. **En 2021, ajoutez une forme d'exercice à votre routine quotidienne**.

**Toutes les deux heures**, sortez prendre de l'air, marchez, appelez un ami ou réalisez quelques exercices d'étirement.

Vous verrez, au moment de vous y remettre, vous serez **plus productif** !

## LE POINT INFOS

### #TRIBUNE

Les 10 peurs qui auraient pu m'empêcher d'entreprendre...

[Lire l'article](#)

### #ENTREPRENEURS

Comment faire face aux montagnes russes émotionnelles quand on est entrepreneur ?

[Lire l'article](#)

### #PORTRAIT

De la rue à la startup nation...

[Lire l'article](#)

LE 144 COWORK'IN  
Nantes | Lyon | Rennes | Grenoble  
[www.le144-coworking.fr](http://www.le144-coworking.fr)

Si vous avez des difficultés pour visualiser ce message, consultez la [Copie Web](#).

Cliquez sur ce lien pour vous [désabonner](#)