



ÉTIRER LE TEMPS

Une conférence-atelier pour
reprendre la main sur votre agenda

DEVIS

Préparé par : Nolwenn Bernache-Assollant

Tél : 0617970082

Mail : n.assollant@gmail.com

Date : 27 mars 2024



CONTEXTE

Expression du besoin

Nos vies sont frénétiques.

Notre quotidien est compacté dans des heures de plus en plus étriquées.

Notre énergie se disperse, nous sommes déstructurés par un inconfortable sentiment d'ubiquité, que nous transmettons parfois, malgré nous, à nos équipes.

Être partout, tout le temps.

Tout faire, tout de suite, parfaitement.

Cela nous demande beaucoup, physiquement et moralement.

Et s'il existait d'autres manières d'aborder la dimension temporelle ?

Et si nous pouvions ralentir et étirer le temps, pour nous et nos équipes ?

Bien sûr, nous n'avons pas la main sur tout et tout ne dépend pas de nous. Pourtant il existe bien des zones où nous avons un pouvoir d'agir sur notre rapport au temps, plus respectueux de notre écologie personnelle.

Pré-requis

Aucun

Solution d'accompagnement proposée

Pour redécouvrir votre rapport au temps, je vous propose une conférence atelier sur un format interactif. La durée de cette conférence peut être condensée en 1h00 minimum en conférence plénière, ou s'adapter à un format plus long de type atelier collectif de 3 heures. Cette évolution de la durée se fait en fonction des workshops qui rythment la conférence et permettent aux participants de s'approprier les concepts et les outils proposés.

Objectifs pédagogiques

- Identifier son rapport au temps
- Prendre conscience de ses rythmes et ses cycles
- Identifier la culture temporelle de son entreprise ou de son collectif
- Adopter une méthode pour reprendre la main sur son agenda
- Modifier la relation au temps au sein de son équipe.

Modalités pédagogiques

La conférence atelier est animée de manière interactive grâce au logiciel WOCLAP accessible gratuitement depuis les smartphones des participants.

Pour toute adaptation au public en situation de handicap, merci de nous contacter à l'adresse suivante : nolwenn@nolwennrevolution.com

Modalités suivi et d'évaluation du dispositif

- Une question collective est posée au participant en fin de conférence via WOCLAP.
- Un RDV post-conférence est organisé avec le commanditaire pour évaluer la satisfaction et les effets de la conférence

La convocation des stagiaires est réalisée par l'entreprise.

Le prestataire est mis en copie de cet envoi.

ÉLÉMENTS DE CONTENU

Nos vies sont frénétiques !

Notre quotidien est compacté dans des heures de plus en plus étriquées.
Notre énergie se disperse.

Nous sommes déstructurés par un impitoyable sentiment d'urgence.

Être partout, tout le temps.
Tout faire, tout de suite, parfaitement.
Cela nous épuise physiquement et moralement.

Une fois réalisé ce constat, comment faire pour remettre de l'air dans votre journée ?

ET SI ?

Et si je vous disais qu'il existe une autre manière de vivre le temps ?
Une façon organique et harmonieuse de le penser et de le vivre au quotidien ?

La dimension temporelle est riche et foisonnante.
Mais nous la réduisons malheureusement au cadran de nos montres.

J'ai créé pour vous une conférence unique qui répond à vos questions.
J'ai développé un atelier qui va vous permettre de reprendre la main sur votre agenda quotidien.

Cette conférence-atelier est le fruit de la convergence entre mes études d'Histoire et Archéologie, et ma pratique de coach en leadership auprès des entreprises depuis plus de 15 ans.

Je vous invite à vivre une expérience différente qui est aussi bouleversante.

Cet atelier va rénover en profondeur les fondations de votre relation au temps.
Cette conférence va vous offrir un sentiment de maîtrise temporelle.
À l'issue de cette conférence :

- Vous serez capable de mettre un terme à cet emballement.
- Vous identifierez les moyens pour ralentir.
- Vous saurez étirer le temps à loisir.

Après ce voyage dans le temps de l'évolution de l'espèce, et dans l'espace des cultures du monde actuel, vous aborderez le travail sous un angle différent.

Êtes-vous prêt à faire votre premier voyage dans le temps ?

Concrètement...

La conférence se déroule en 3 séquences.

Les deux premières séquences sont constituées :

- D'une présentation inspirante
- D'un atelier collectif (le temps d'atelier est variable et peut porter la conférence à 3 heures)

La troisième s'achève sur un temps de visualisation apaisant permettant de mieux incarner le message.

Voici un contenu indicatif des séquences

- **Séquence 1 : (Re)prendre sa propre mesure du temps.**
 - Réincarner le temps.
 - Comprendre et respecter les rythmes biologiques.
 - Se nourrir de l'interculturalité et des autres manière de percevoir le temps. Identifier sa relation émotionnelle au temps.
- **Séquence 2 : Expérimenter la nature relative du tempæs, déconstruire une relation imposée au temps.**
 - Dépressuriser votre vie professionnelle et celle de votre collectif de travail.
 - Apprendre à travail autrement que par la dead line.
 - Orchestrer le travail par séquences.
 - Renouer avec la plaisir de la tâche.
- **Séquence 3 : Construire sa machine à voyager dans le temps.**
 - Enrichir son horizon temporel.
 - Lutter contre le multitasking.
 - Ralentir la perception du temps.
 - Intégrer la pause et le vide dans le temps professionnel.

La conférence atelier est animée via le logiciel WOOC LAP disponible gratuitement sur les smartphone des participants.

Un QRcode est affiché au début de la conférence et permet à tout le monde d'interagir. Cet outil permet d'assurer le dynamisme et la participation d'un vaste public.

Voici ce qui se passe pendant la conférence !

