

*Semaine de la QVCT
17 au 21 Juin 2024*

LYON PART-DIEU

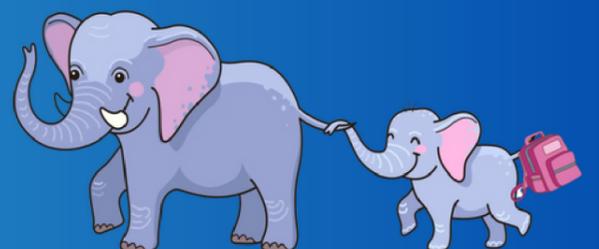
QVCT



Les ateliers

CONNEXION

*www.connexion-y.fr
rubrique programme*



17 au 21 Juin 2024

4 CONFÉRENCES

Thème

Optimisme
&
Résilience

10 places - 1 conférence
pour vos salariées, clients...



750 €

programme complet
www.connexion-y.fr

Lundi 17 juin 18h00
Conférence - durée : 1h30

L'Art comme un tuteur de résilience

À travers l'histoire de Tiphaine, qui a surmonté une épreuve personnelle et mené des recherches au sujet de la résilience, et les expériences de Romain qui enseigne le théâtre, l'improvisation et l'écriture, découvrez comment l'art peut être un vrai tuteur de résilience.

Tiphaine LE MAROIS
& Romain GORCE



*Mardi 18 juin 18h00
Conférence - durée : 1h30*

La résilience : une dynamique universelle du règne du vivant

Comment pouvons-nous apprendre de la confrontation à l'adversité ?

La résilience très médiatisée, essentiellement présentée comme une qualité personnelle, est trop souvent banalisée, cependant elle nous concerne tous autant dans notre dimension individuelle que collective.

Clarifions les caractéristiques de ce phénomène riche et multiple et son rôle dans nos vies.

**Marie-Josée
BERNARD**



*Mercredi 19 juin 14h00
Conférence - durée : 1h30*

Les temps changent alors cultivons ensemble l'optimisme

En ces temps inédits et quelque peu moroses, où les changements sont nombreux et les crises se multiplient, Laura Lange invite à prendre les choses avec philosophie et à cultiver l'optimisme ! (...)



Lors de cette conférence audacieuse et entraînante, Laura Lange – philosophe et amoureuse des mots – invite à garder l'esprit ouvert et pour ce faire, à sortir du cadre et à prendre de la hauteur.

**Laura
LANGE**



Jeudi 20 juin 18h00
Conférence - durée : 1h30

“Le Meilleur pour la Fin” Concert et Atelier

Le slameur lyonnais Eurêka vous propose un extrait de son concert illustré « Le Meilleur pour la Fin » (slam + projection vidéo simultanés), récompensé par 4 prix musicaux professionnels, sur le thème de la résilience, de l’écoute de soi et de la foi en ses compétences.

Il vous invite ensuite à une initiation au slam pour co-créer un texte collectif sur le thème de la reconnexion à soi et au sens de son travail. Divertissement et émotions garantis !

Eurêka



*Semaine de la QVCT
17 au 21 Juin 2024*

26 ATELIERS EN PRESENTIEL



*50 places
pour vos salariées*

➔ **3500 €**

*10 places
pour les TPE*

➔ **650 €**

Lundi 17 juin 2024

**Martine
PEAN**

Ils ne sont pas d'accord, et alors ?

Au travail, nous éprouvons des émotions et parfois des tensions. Ces tensions créent alors à minima du mal-être au travail, impactent l'efficacité du groupe et créent une atmosphère défavorable aux changements et aux transformations. Grâce à des exercices et des exemples simples, nous verrons combien il est important de remettre les émotions à leur juste place pour ne pas les subir, d'apprendre à les reconnaître et à les accueillir.

📅 17-06-2024 🕒 14:00

5 Place(s)
Dispo

15 places

**programme
complet**



Lutter contre la fatigue physique

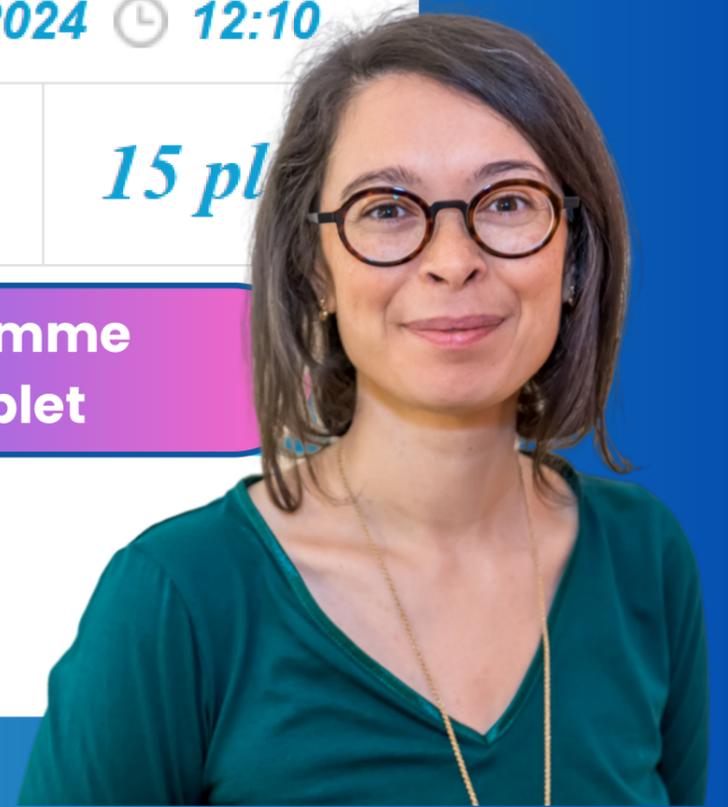
Les clés pour en finir avec la fatigue physique. Dans une étude Ipsos de 2017, 63% des Français interrogés se disent fatigués et seulement 22% s'estiment plein d'énergie. Heureusement, cette sensation d'affaiblissement du corps n'est pas une fatalité. Il existe des bonnes habitudes à prendre pour être moins fatigué au quotidien, même quand l'emploi du temps déborde.

📅 17-06-2024 🕒 12:10

5 Place(s)
Dispo

15 pl

**programme
complet**



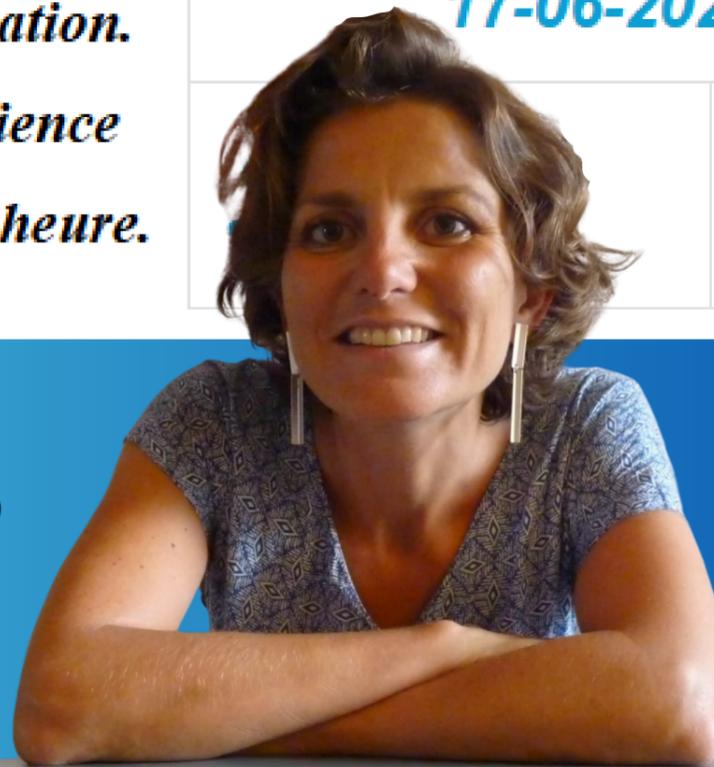
**Stéphanie
HAMELIN**

Relaxation et exploration sensorielle au pays du chocolat

Expérience sensorielle basée exclusivement sur le chocolat. Techniques de respiration. Techniques de visualisations. Expérience sensorielle et dégustations. Durée : 1 heure.

17-06-2024 🕒 13:00

15 places

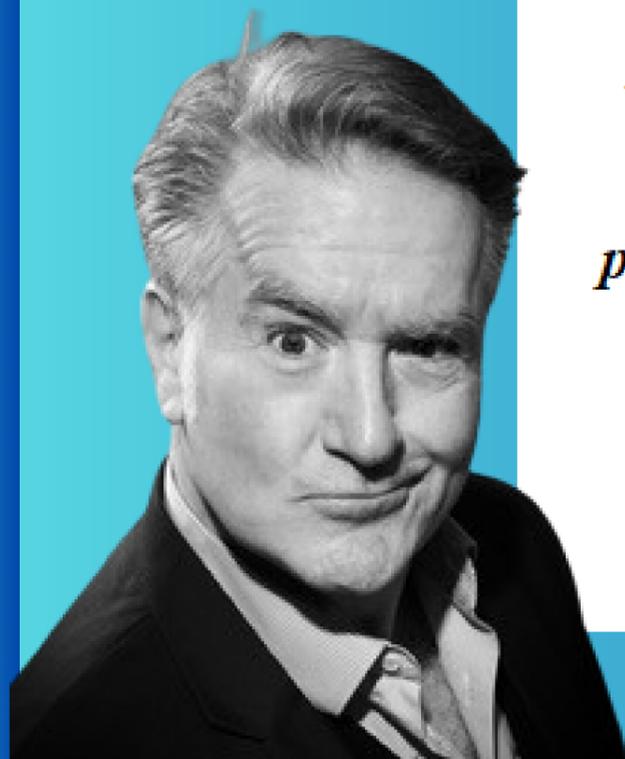


**Séverine
DURAND**

programme
www.connexion-y.fr

Lundi 17 juin 2024

**Antoine
MOUREY**



Trac et émotion

« Ciel !!! Tout le monde me regarde... » (en public / en visio) Reprendre la maîtrise du trac et de son émotion, trouver une puissante ressource de confiance en soi : des improvisations, des exercices de communication, de détente, comment se construire un moral d'acier !



Mardi 18 juin 2024

Cécile HENRY

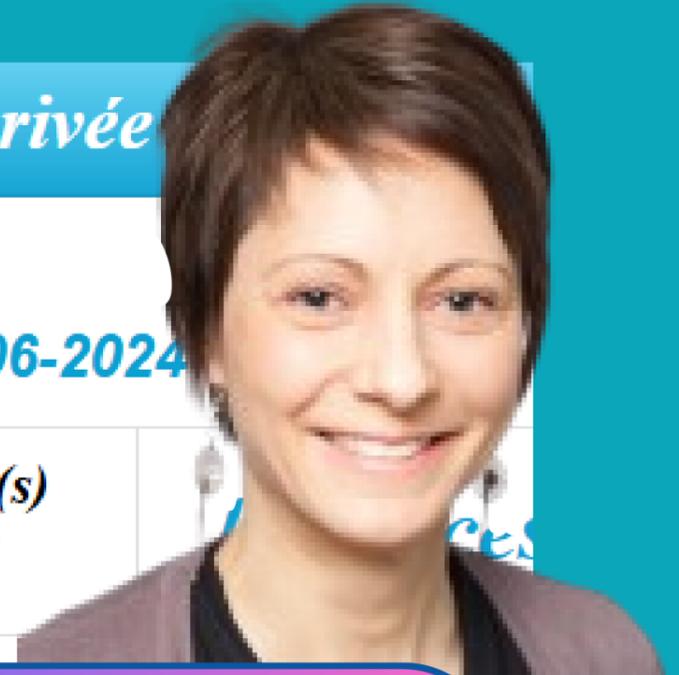
Hyperconnexion & interface vie pro - vie privée

Apport de contenu sur les phénomènes en jeu : accélérations et connexions permanentes, les hyper-sollicitations et le stress, la question du multi-tasking. Approche pratique via des tests et exercices simples pour développer une meilleure disponibilité au quotidien

 18-06-2024

5 Place(s)
Dispo

**programme
complet**



Adaptation à la complexité

Comment évoluer dans un monde de plus en plus complexe, soumis constamment à l'hypervitesse ? En quoi la connaissance des mécanismes cérébraux qui nous gouvernent, devient un atout dans notre prise de décision, notre efficacité et notre faculté d'adaptation ? Une opportunité pour opérer les bons arbitrages personnels, recouvrer une capacité à agir...

à
 18-06-2024  10:45

5 Place(s)
Dispo

1

**programme
complet**



Marie-Anne SAULE

Communication Non Violente : accueillir soi, l'autre

L'Homme dispose d'une machine exceptionnelle pour entrer en relation avec son monde : son corps. S'il en écoute les signaux, il réussira à bâtir des relations solides. Pour cela l'être humain doit avoir conscience des biais qui l'animent et des réactions physiologiques qui se jouent en lui. Comprendre ses filtres, accueillir ses émotions, identifier ses besoins, formuler sa demande et aborder une situation sous un angle constructif sont des vertus de la CNV.

 18-06-2024  16:00

5

Place(s)
Dispo

15 places

programme
complet



**Zeina
GHANEM VOLLE**



**Stéphanie
HAMELIN**



Efficacité et concentration au travail

*Etre concentré(e) et efficace durant toute la journée de travail. Un vrai challenge !
Découvrez des outils pertinents.*

5

Place(s)
Dispo

L'intelligence émotionnelle au travail

Développer sa propre intelligence émotionnelle pour enrichir la qualité de ses relations professionnelles. Les émotions sont au cœur de notre vie et sont déterminantes puisqu'elles sont à la base de nos actions et de nos comportements.

 **19-06-2024**

5

*Place(s)
Dispo*

**programme
complet**



Anna Ashington

Mercredi 19 juin 2024



Vivre sa charge de travail plus sereinement

Prendre conscience de notre environnement et de ses sources de stress, comprendre nos mécanismes cognitifs et comportementaux. Alléger notre charge mentale pour vivre notre relation au travail plus sereinement.



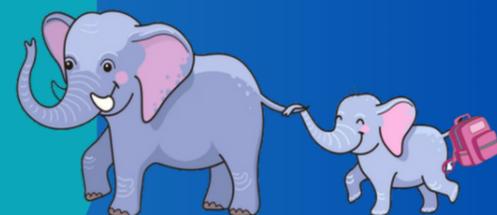
**Delphine
LEMAIRE**

Semaine Nationale de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail

LYON PART-DIEU



GARE



Conflits et situation de crise au travail : les clés pour en sortir

Comprendre les dynamiques des conflits et des situations de crise au travail pour mieux

les anticiper et les gérer de manière constructive. Reconnaître les signaux précurseurs de conflits et de crises, et de développer des compétences pour les aborder de manière proactive afin de minimiser leur impact sur le bien-être et la performance au travail.

 **19-06-2024**  **16:00**

*Place(s)
Dispo*

15 places

programme
www.connexion-y.fr



**Noréa
THOMAS**

Jeudi 20 juin 2024

Gérer les imprévus

Les imprévus sont notre lot quotidien. Comment ne pas se laisser déborder ? Comment prévoir l'imprévu ? Dans cet atelier, je vous explique pourquoi et comment ne pas remplir à fond votre agenda. Offrir la place à l'imprévu et aux nouvelles opportunités. Placer du temps dans votre agenda n'est pas naturel. Cependant, sans temps de respiration, vous ne pouvez pas travailler efficacement.

 20-06-2024

5 Place(s)
Dispo

programme
complet



**Lydia
PLASSAIS**



Se projeter positivement

Lorsque nous ne réussissons pas nos projets, c'est dans 95% des cas parce que nous ne nous sommes pas fixé d'objectif, ou bien parce qu'il est mal formulé. Dans cet atelier nous découvrirons une méthode infaillible pour dédier 100% de notre énergie à l'atteinte de nos objectifs afin de réussir tous nos projets.

**Anaïs
GARCIA**



Et si j'arrêtais de ressasser ?

Dans cet atelier pratique, venez identifier et déposer vos ruminations récurrentes, prendre du recul pour mieux vous estimer, reprendre confiance en vous et en ressortir plus léger avec des pistes de réflexions, des exercices pratiques de sophrologie et de cohérence cardiaque.

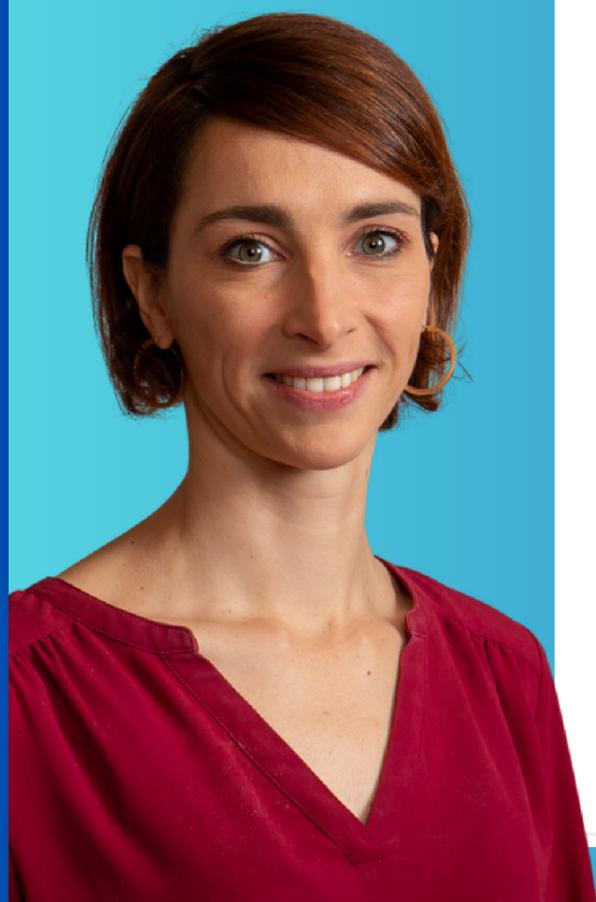


**Emmanuelle
CLAPPIER**

programme
www.connexion-y.fr



**Daphné
SURAND**



Communiquer de façon constructive.

Sensibilisation basée sur les principes de la CNV (Communication Non Violente), qui vous permettra de : Comprendre les fondements d'une bonne communication, Développer une écoute empathique (avec soi-même et avec les autres), Savoir s'exprimer de manière constructive, Savoir recevoir des feedbacks avec ouverture.

Vendredi 21 juin 2024

Les 10 mensonges de l'alimentation

Quelles sont les fausses vérités qui circulent depuis des années sur le bien manger ? Le jus d'orange au petit-déjeuner, est-ce une bonne idée ? Le pain complet, la base d'une alimentation santé ? Le gras est-il vraiment notre ennemi ?

📅 21-06-2024 🕒 12:10

5 Place(s)
Dispo

15 places

programme
www.connexion-y.fr



Martine

WORME GIRARD

**Renée
HUSSON**



Et si je pratiquais le feed-forward ?

Faire du feedback à un collègue ou à un manager n'est pas un exercice facile. Parfois nous nous bridons par crainte des réactions émotionnelles des personnes à qui notre feedback est adressé. Pour sortir de l'écueil de la conformité ou de l'auto-censure, la technique du feed-forward va vous permettre de proposer des options. Cet outil facilite l'expression de la diversité des perspectives et idées, dans une dynamique résolument orientée action.

📅 21-06-2024 🕒 10:4

5 Place(s)
Dispo

programme
complet

LYON PART-DIEU GARE



*Semaine de la QVCI
à Lyon Part-Dieu*

LYON PART-DIEU SUD



A Lyon Gerland & Techlid

LYON GERLAND OUEST



LYON TECHLID NORD



+ 50 ateliers partout en VISIO

NATIONAL EN VISIO



*www.connexion-y.fr
rubrique programme*

