

# Les nouveaux ateliers

Renouvelez l'expérience participants de vos workshops.

Je vous propose un format inédit, qui allie émotions, sensorialité et créativité. Pour plus d'efficacité dans la durée.

## Déroulé type



### Cercle de parole

Prendre le temps de parler du sujet du jour, de se livrer, de vider son sac. Et d'écouter les autres pour se décentrer.

#Authenticité #vulnérabilité.



### Dégustation de chocolats

Se reconnecter à ses sens, pour une pause relaxante, sensorielle, décalée et introspective.

#gourmandise #légèreté



### Session créative

Clarifier sa problématique en lien avec le thème, comprendre les enjeux cachés. Brainstorm participatif pour trouver des solutions. : chacun propose une idée à chacun.

#motivation #pland'action



## Thèmes plébiscités en 2023

- Maternité et carrière, Parentalité
- Equilibre de vie, équilibre vie pro / perso
- Gestion du stress
- Emotions et empathie

## Format

- 4 heures
- En présentiel
- 8 à 10 participants
- Anglais ou Français

# Qui suis-je ?

---



Alice Gorrias, 38 ans, parisienne et mère de 3 enfants. J'ai à mon arc plusieurs activités : coaching professionnelle, formations en management, conférences, bilans de compétences éligibles au CPF et animation de cercles de parole. J'ai 15 ans d'expérience professionnelle, en RH chez BNP Paribas, en cabinet de conseil en change management et en tant que CEO de mon entreprise.

Le fil rouge ? Faire vivre à mes participants, en individuel ou collectif, un expérience enrichissante, qui nourrit la tête et donne envie de passer à l'action.

J'invite les gens à mieux se connaître pour se sentir bien dans leur vie, pro comme perso.

Mes interventions sont douces et pétillantes à la fois, dynamiques et profondes, ludiques et originales.

## Les nouveaux ateliers : pour qui ? pour quoi?

---

Pour tous les salariés, quelle que soit la taille de l'entreprise, qu'ils soient managers ou non, membres de COMEX, français ou internationaux.

Mais aussi et surtout, pour les salariés qui ont déjà beaucoup suivi de formations, qui ont lu beaucoup de choses sur les sujets du management et des soft-skills, qui ont envie de changer de style, de vivre une expérience un peu différentes, faire un pas de côté sur le quotidien. J'aborde des sujets "classiques", d'une façon atypique, plus sensorielle et plus émotionnelle, pour faire bouger de l'intérieur et mettre en place des changements visibles à l'extérieur.

J'anime depuis 2016 des ateliers et formations en entreprise, en ligne ou en présentiel. De 1h à 2 jours. Je connais les avantages de ces formats, comme leurs limites. J'ai envie d'apporter du renouveau dans la façon d'aborder ces sujets. Et chambouler l'expérience participant.

## Les cercles de parole

---

Un cercle de parole dure 1h30. Tous les membres sont égaux et à la même place dans le cercle. J'anime 3 tours de parole. 1 minute/personne pour le premier, en guise d'introduction. 4 minutes/personne pour le second, le coeur du sujet. Et 1 minute/ personne pour le tour de conclusion.

On parle à son tour. On écoute en silence le reste du temps. Une expérience ancestrale et si originale dans l'entreprise.

## Les sessions créatives

---

Cette séquence est à la croisée du développement personnel, du brainstorming et du co-développement. Experte en créativité depuis mon mémoire de master sur la créativité en start-up en 2008, j'ai développé une trame qui permet aux participants de formuler leur problématique spécifique, la clarifier et brainstormer avec leurs pairs. Chacun repart avec des idées riches et variées, et un plan d'action concret et personnalisé.

# Les nouveaux ateliers



## Introduction et cadre

- Accueil, déroulé et objectifs de l'atelier
- 10 minutes



## Cercle de parole

- Cadrage et respiration 10 minutes
- 3 tours 1 minute / 4 minutes / 1 minute
- Décluser
- 1h30



## Dégustation de chocolats

- Regarder, sentir, goûter et ressentir
- Savourer
- Partages
- 30 minutes



## Session créative

- Echelle d'abstraction (quel est mon problème en gros? Pourquoi? Qu'est ce qui m'en empêche)
- Présenter le problème spécifique à traiter
- Chaque participant note 1 idée par problème spécifique.
- Plan d'action individuel
- 1h30



## Conclusion

10 minutes

