

TOUT  
PUBLIC/ACCÈS  
GRATUIT  
VOL. 01



2022  
2023

# CATALOGUE DES WORKCEL\*

CENTRE ENTREPRENEURIAT  
DU LITTORAL

\*Conférences et workshops du CEL

# CALENDRIER DES WORKCEL 2022/2023

de septembre 2022 à avril 2023  
à distance, accès gratuit.

Les liens d'inscription vous seront envoyés sur les mails institutionnels peu avant chaque WorkCEL.

1/  
CONFIANCE EN SOI ET  
EXPRESSION  
CORPORELLE

mardi 27 septembre 2022

5/  
ADN FINANCIER :  
COMMENT BIEN GÉRER  
SON BUDGET ?

17 janvier 2023

2/  
QUELLE ALIMENTATION  
POUR ENTREPRENDRE ?

mardi 25 octobre 2022

6/  
APPRENDRE À UTILISER  
CANVA, VOTRE OUTIL  
GRAPHIQUE

14 février 2023

3/  
RESTER ZEN EN TOUTES  
CIRCONSTANCES

mardi 22 novembre 2022

7/  
ATELIER YOGA -  
JOURNÉE DE LA FEMME

14 mars 2023

4/  
SAVOIR ÉCOUTER

mardi 06 décembre 2022

8/  
ÉCOUTE TON CORPS!

11 avril 2023



Informations auprès du Centre Entrepreneuriat du Littoral via cette adresse  
cel@univ-littoral.fr ou sur <https://cel.univ-littoral.fr/>.



## L'édito

---

# Gérard Kokou Dokou

MCF-HDR, DIRECTEUR DU CENTRE ENTREPRENEURIAL DU LITTORAL (CEL/HUBHOUSE, LEM-UMR 9221, ULCO)

Depuis quatre ans, le Centre Entrepreneurial du Littoral (CEL)/Hubhouse anime un espace de réflexion et de développement personnel auprès de nos publics au sens de l'esprit d'entreprendre (être et rester auteur et acteur de son propre devenir). Les ateliers thématiques WorkCEL s'inscrivent dans cette optique. En effet, la multiplication des échanges, la mondialisation de l'économie, les crises multiples et la proximité virtuelle des marchés sont des réalités qui définissent le monde actuel. Dans ce contexte instable et très opportuniste, chacun de nous est appelé à avoir un rôle actif et à s'intégrer individuellement et collectivement dans son environnement privé et professionnel. Le développement de l'esprit d'entreprendre est une des voies à privilégier. Il s'agit de l'esprit qui conduit à prendre des initiatives, à affirmer la confiance en soi, la résistance pour rester zen en toutes circonstances, la résilience à toute épreuve, etc.

Au final, l'objectif est de relier cet esprit entrepreneurial à l'action au quotidien. Il n'est pas question de favoriser nécessairement une création ou une reprise d'activité. Amener nos étudiants et collègues (personnels ULCO) à acquérir et à développer leur esprit d'entreprendre, c'est les inviter à s'engager au sein de la société, au sein de leurs entreprises personnelle et professionnelle, à concrétiser leurs idées et à élargir leur champ d'action. Il s'agit également de démystifier l'entrepreneuriat, à effacer les stéréotypes ou préjugés qui y sont rattachés. Aussi, dès cet automne 2022/2023, soyez des nôtres pour assister à nos huit ateliers en ligne sur l'entrepreneuriat, le développement de vos compétences transversales (soft skills) et l'esprit d'entreprendre. Cette série d'ateliers vous permettra de bénéficier des moments d'échanges dynamiques. Ils réunissent des experts, entrepreneurs, dirigeants, managers, chercheurs, étudiants, citoyens pour qui performance économique et développement humain personnalisé doivent aller de pair.

Au plaisir de vous avoir avec nous. Bonne rentrée et bonne année universitaire.

Gérard A. Kokou Dokou

100% à distance

27 sep. 2022



12h30 > 13h30

## Confiance en soi et expression corporelle

*Le corps et la voix, rencontre entre Soi et les autres.*

Ayant travaillé plusieurs années en tant que professeure de théâtre et éducatrice spécialisée auprès d'un public en marge de la société (personnes souffrant de dépression chronique, prisonniers, migrants, femmes battues...), j'ai pu constater à quel point mon intervention auprès d'eux était importante sous différents plans : sur le rapport à l'autre, l'écoute, la projection de la voix ou sur la réserve. Mais également, j'ai pu constater un changement sur l'attitude physique de mes élèves. Les activités physiques adaptées me sont alors venues en tête lorsque j'ai relu cette phrase dans Pantagruel: "un esprit sain dans un corps sain". Son écho a résonné comme quelque chose de sensé à mon oreille (et à mon regard). Travailler le corps, la voix, le rapport à soi et le rapport aux autres, voilà ce que peut permettre ce doux mélange entre théâtre et APA : un bien fait sur le corps et une aide vers l'inclusion sociale.

### 27 sep. Confiance en soi et expression corporelle (12h30 > 13h30)

Vous manquez de confiance en vous, et vous vous sentez gauche et vite intimidé ? Adoptez donc la gestuelle et les codes qui aident à mieux communiquer. Voix, regard, respiration, posture... Tout cela contribue à changer son image et à s'affirmer face aux autres.

Ne laissez pas des épaules affaissées, une voix tremblante, ou un tic nerveux saboter l'image que vous essayez de renvoyer. Venez découvrir les conseils de Cécile pour vous redresser et avoir l'air plus sûr de vous.

#### Objectif(s) et compétences

- Développer la confiance en soi et pour soi,
- Trouver et retrouver une aisance à parler en public,
- Dynamiser le corps qui est vecteur d'émotion.

#### Support pédagogique

La méthode utilisée s'inspire très largement de la *dramathérapie*. Des exercices d'expression du corps et de la voix en groupe et individuel seront proposés.

L'idée sera toujours d'aller dans le sens du plaisir et de la bienveillance envers soi et les autres.

#### Durée

1 heure d'atelier de présentation et d'échange.



#### Cécile Abdemessed

Professeure de théâtre,  
éducatrice spécialisée et  
spécialiste en *dramathérapie*.

Cécile Abdemessed propose des ateliers d'expression de soi inspirés de la *dramathérapie* dans le but d'aider à développer le bien-être psychologique et social ainsi que la confiance en soi. Aussi, elle travaille sur le maintien corporel et son tonus.

"Un esprit sain dans un corps sain."



## Quelle alimentation pour entreprendre ?

### *Du pep's dans votre assiette!*

Chacun le sait, la vie est bien remplie avec des périodes intenses voire même très intenses ! Études, examens, entrepreneuriat, nouveaux projets ... cela nous amène parfois à penser que nous manquons de temps ! Nous donnons alors la priorité à nos projets parfois au détriment de la durée de notre pause déjeuner, de la qualité du contenu de notre assiette... Au fur et à mesure, ces petits écarts alimentaires peuvent devenir de mauvaises habitudes qui aboutissent à du stress, de la fatigue, à un mauvais sommeil voire à l'épuisement.

A l'inverse, une alimentation équilibrée nous aide à maintenir notre énergie, notre concentration, un niveau de performance morale et physique nécessaires à notre santé et à nos projets de vie.

### 25 oct. Quelle alimentation pour entreprendre ? (12h30 > 13h30)

Que ce soit en matière de santé ou de bien-être, la nutrition est un sujet clé pour se sentir bien, dynamique, lutter contre le stress, renforcer son immunité... Et pourtant, il nous arrive de négliger la qualité de notre alimentation. Lors de cette visioconférence, venez découvrir comment manger mieux pour être au top toute la journée. C'est un temps privilégié à s'accorder pour penser et agir en faveur de son bien-être physique et moral en abordant les bonnes pratiques alimentaires... tout en parlant du plaisir de manger sain et gourmand !

### Objectif(s) et compétences

- Découvrir les super-pouvoirs de l'alimentation pour se sentir bien au quotidien,
- Adopter une démarche préventive de certaines maladies grâce à l'alimentation et à l'accueil de ses émotions,
- Prendre soin de soi et de la planète avec une alimentation saine et durable.

### Support pédagogique

Méthode didactique et participative avec des exercices, des outils de coaching, mise en situation et en application, échanges entre participants.

### Durée

1 heure d'atelier de présentation et d'échange.



### Véronique Baey

Conseillère en nutrition et bien-être alimentaire, créatrice de *Du pep's dans votre assiette*, membre de la SCOP Optéos.

**Véronique Baey** intervient dans le cadre d'accompagnements individuels, d'ateliers ou de conférences pour les collaborateurs des entreprises, des collectivités, des membres d'associations, des familles afin de les accompagner vers la pratique d'une alimentation saine et équilibrée. Les ateliers sont autant de temps d'échanges sur les expériences, les envies ressenties par chacun qu'un partage de questions ou d'interrogations quotidiennes : *comment manger sainement ? Est-ce que « Bien Manger » rime avec plaisir et gourmandise ? Comment me sentir bien ou plus en forme chaque jour ?*

100% à distance

22 nov. 2022



12h30 > 13h30

## Rester zen en toutes circonstances

### *Je cultive la quiétude*

Être zen, c'est avant tout rechercher la simplicité, la pensée et le geste justes, en accord avec soi-même, précise Érik Pigani, psychothérapeute. Exercer sa patience et prendre conscience du moment présent, ça s'apprend. On y travaille un peu tous les jours. Faites-en l'expérience : choisissez une action quotidienne, que vous effectuez toujours rapidement ou de façon routinière. Respirez lentement et ralentissez à l'extrême vos mouvements. Concentrez-vous sur votre posture, sur vos gestes et sur l'objet que vous utilisez. Peu à peu, une tranquillité intérieure s'installe.

### 22 nov. Rester zen en toutes circonstances (12h30 > 13h30)

Nous sommes très souvent conscient que s'agacer, s'énerver devant une situation ne sert à rien voire l'aggrave. Un mot de trop, une critique et vous voilà piqué au vif. Hypersensible, ne seriez-vous pas aussi susceptible ? La proposition de ce WorkCEL est donc de nous aider à identifier comment adopter une autre manière de vivre ces situations. Venez apprendre avec Pascale Richard à réagir de façon calme et constructive plutôt que de vous vexer.

### Objectif(s) et compétences

- Apprendre à prendre du recul sur toute situation,
- Identifier les antidotes pour sortir de l'emprise de ses émotions.

### Support pédagogique

Méthode didactique et participative avec des exercices, des outils de coaching, mise en situation et en application, échanges entre participants.

### Durée

1 heure d'atelier de présentation et d'échange.



**Pascale Richard**

Fondatrice, coach et formatrice, Ensemble Vers Votre Solution - Agence de coaching, Upaya développement - Académie des dirigeants altruistes.

**Pascale Richard** a démarré sa carrière de chef d'entreprise à 21 ans en reprenant l'entreprise familiale de bâtiment et a ensuite managé des entreprises pendant 25 ans, dans différents domaines d'activités.

En 2011, elle a créé son agence de coaching **Ensemble Vers Votre Solution**. Elle accompagne des entrepreneurs, des dirigeants et des managers, sur la dimension humaine de leur mission. Elle est formée à l'*Executive Coaching*, à la psychologie positive et à la PNL.

Elle s'appuie notamment sur la sagesse bouddhiste pour aider les dirigeants à créer de la richesse qui a du sens.

100% à distance

06 déc. 2022



12h30 > 13h30

## Savoir écouter

### Et si j'écoutais avant de parler ?

Nous sommes des êtres de relation. Pourtant, il y a des moments où j'aimerais, moi aussi, m'isoler sur la planète Mars. Comme ce jour où j'ai eu affaire à un collègue tellement négatif que je n'arrivais pas à me concentrer sur mon travail. Il y a aussi ce jour où j'en ai eu assez de confier mes problèmes à l'un de mes amis, parce qu'au lieu de me soutenir, il m'a encore raconté un problème dix fois plus grave, histoire de me prouver à quel point sa vie est forcément pire que la mienne. Comme un schéma répétitif, certaines situations ont tendance à se reproduire dans notre vie, et chaque fois nous les subissons, impuissants. Évidemment, nous passons aussi de bons moments avec ceux que nous aimons. Mais personne n'est à l'abri d'un couac dans la communication avec autrui, et un couac peut vite mener à la catastrophe si l'on n'y prend garde.

### 06 déc. Savoir écouter (12h30 > 13h30)

Vous arrive-t-il de ressasser des discussions que vous avez eues avec un ami ou un collègue ? Le genre de discussion où vous vous demandez pourquoi vous n'avez pas plutôt dit telle ou telle chose ou réagi différemment ? Ce genre de discussion dont il vous reste un goût amer, comme si quelque chose aurait dû être fait ou dit différemment ?

Lors de nos échanges, souvent trop focalisés sur notre ressenti, nous préparons nos réponses et nous n'écoutons pas réellement l'autre. Comment y remédier ? Existe-t-il une manière de bien communiquer où l'on prendrait soin à la fois de soi mais aussi de l'autre ? Sans vous livrez des formules toutes faites, Emmanuel Chila, spécialiste de la communication, vous proposera une multitude d'astuces, d'outils, d'exemples et de conseils pour améliorer toutes vos relations, que ce soit au travail ou avec vos proches.

### Objectif(s) et compétences

- Comprendre la communication bienveillante,
- Améliorer ses relations : désamorcer des situations de crises, activer l'intelligence collective...

### Support pédagogique

Méthode didactique et participative avec des exercices, des outils de coaching, mise en situation et en application, échanges entre participants.

### Durée

1 heure d'atelier de présentation et d'échange.



Emmanuel Chila

Consultant en communication numérique et coach en prise de parole, fondateur de WaytaFormation.

Coach en prise de parole, Speaker tedX et créateur d'un spectacle-formation autour de la communication « Allez vous faire communiquer », Emmanuel Chila, depuis dix ans, partage par le biais de formations, de coaching et de conférences les réflexions, les bonnes pratiques et les astuces sur ses thématiques auprès de nombreuses entreprises, start up, écoles et dirigeants.

# WORkcel



## LE CENTRE ENTREPRENEURIAT DU LITTORAL/HUBHOUSE

développeur des compétences transversales et entrepreneuriales



252 Avenue de l'Université - BP 5526 - 59379 DUNKERQUE



centre entrepreneuriat du littoral hubhouse / @cel.hubhouse



cel.univ-littoral.fr



cel@univ-littoral.fr



03 28 23 70 91