

TOUT  
PUBLIC/ACCÈS  
GRATUIT  
VOL. 01

2023  
2024

# CATALOGUE DES WORKCEL\*

CENTRE ENTREPRENEURIAT  
DU LITTORAL

\*Conférences et workshops du CEL



# CALENDRIER DES WORKCEL 2023/2024

d'octobre 2023 à mai 2024  
à distance, accès gratuit.

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

1/  
**LE SYNDROME DE  
L'IMPOSTEUR : DE  
QUOI S'AGIT-IL?**

3 octobre 2023

2/  
**SI J'ÉCOUTAIS POUR  
ÊTRE COMPRIS**

7 novembre 2023

3/  
**GÉRER LE STRESS  
PAR  
L'ALIMENTATION**

5 décembre 2023

4/  
**L'AUTORITÉ:  
COMMENT ACCEPTER  
L'AUTORITÉ?**

16 janvier 2024

5/  
**LA PUISSANCE DU  
RESEAUTAGE**

6 février 2024

6/  
**SE CONNAÎTRE POUR  
MIEUX  
COMMUNIQUER**

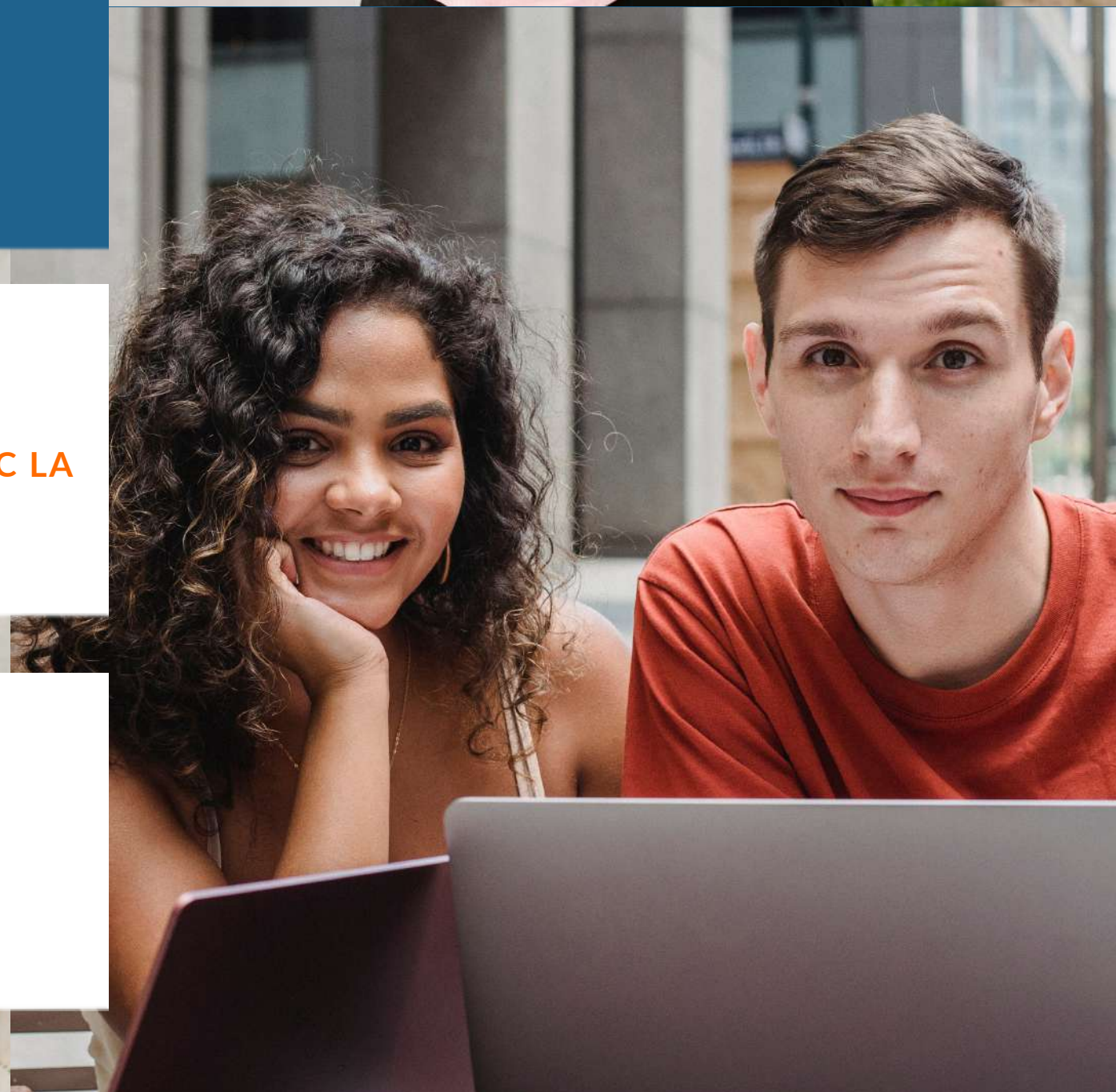
12 mars 2024

7/  
**DEVELOPPER SON  
AÏSSANCE  
RELATIONNELLE AVEC LA  
PNL**

9 avril 2024

8/  
**L'ENGAGEMENT AU  
TRAVAIL: CULTIVER LA  
MOTIVATION POUR  
RÉUSSIR**

21 mai 2024







## Gérard Kokou Dokou

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

Depuis cinq ans, le Centre Entrepreneuriat 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 2023/2024, 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

3 oct. 2023



12h30>13h30

## Le syndrome de l'imposteur : de quoi s'agit-il?

Il vous arrive d'avoir l'impression de ne pas être à votre place, de douter, et de vous demander comment vous en êtes arrivé là ? Vous manquez de confiance en vous et en vos capacités ? Si ces doutes deviennent maladifs, vous souffrez peut-être du syndrome de l'imposteur.

### 3 oct. Le syndrome de l'imposteur : de quoi s'agit-il ? (12h30 > 13h30)

Très répandu, le syndrome de l'imposteur donne à celui qui le vit le sentiment de ne pas mériter la place qu'il occupe. Il puise ses origines dans des ego malmenés et dans la nécessité que nous éprouvons de nous comparer aux autres.

Lors de cette visioconférence, venez découvrir avec Marjorie Wilbaut quelques apports théoriques concernant le syndrome de l'imposteur et surtout comment vous en libérer grâce à des outils à mettre en place dans votre quotidien.

#### Objectif(s) et compétences

- Fournir des outils pour identifier le syndrome de l'imposteur
- Comprendre les causes et les facteurs contribuant au syndrome de l'imposteur
- Maîtriser l'auto-réflexion et l'introspection

#### 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.



Marjorie Wilbaut

Coach de vie

Marjorie a elle-même créé sa micro entreprise en 2017 afin d'accompagner les particuliers vers un mieux être en utilisant divers outils comme l'hypno-coaching et le coaching de vie. Elle accompagne et forme également les entreprises autour de l'efficacité professionnelle et anime des séances collectives de relaxation.

100% à distance

7 nov. 2023



12h30 > 13h30

## Si j'écouterais pour être compris? Comment parler la langue de l'autre et prendre soin de tous nos échanges au quotidien

Comment parler avec clarté à quelqu'un qui ne pense pas comme nous ?  
Aujourd'hui, trop d'idées merveilleuses passent à la trappe, parce qu'elles n'ont pas été formulées en adéquation avec l'état d'esprit des interlocuteurs !

### 7 nov. Si j'écouterais pour être compris? Comment parler la langue de l'autre et prendre soin de tous nos échanges au quotidien (12h30 > 13h30)

Les rayonnages des librairies croulent sous les ouvrages qui partagent des techniques de communication, voire d'influence, pour convaincre. Des techniques qui peuvent être efficaces, mais qui comportent un point faible : elles prennent peu en compte l'interlocuteur et ce que nous avons réellement à dire.

Remplie d'exemples concrets, cette intervention à la fois drôle, enrichissante et accessible vous aidera à vous faire enfin comprendre en comprenant l'état d'esprit de votre interlocuteur et en apprenant à adapter vos discours par rapport à la personne avec qui vous discutez.

#### Objectif(s) et compétences

- Comprendre les obstacles à une écoute efficace
- Promouvoir la bienveillance et l'empathie
- Développer des compétences en écoute active

#### 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 chez Wayta

Coach en prise de parole, Speaker tedX, créateur d'un spectacle-formation autour de la communication « Allez vous faire communiquer » et auteur de deux ouvrages "Et si j'écouterais avant de parler" et "Et si je parlais pour être vraiment compris", 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.



100% à distance

5 dec. 2023



12h30 > 13h30

## Le stress : le reconnaître et mieux le gérer grâce à son alimentation !

Vous êtes souvent stressé? Vous vous sentez souvent inquiet et vous avez tout essayé pour vous détendre? Saviez-vous qu'il existe une solution quotidienne et simple pour apprendre à gérer ses inquiétudes? Cette solution, c'est votre alimentation, venez découvrir comment la mettre en pratique!

### 5 dec. Le stress : le reconnaître et mieux le gérer grâce à son alimentation ! (12h30 > 13h30)

Venez échanger autour du stress, ses causes et ses mécanismes.

Nous discuterons et partagerons des conseils, des pratiques alimentaires équilibrées et gourmandes ainsi que quelques outils pour mieux le gérer... mieux le vivre au quotidien! Alors ne manquez pas ce rendez-vous pour prendre soin de vous!

#### Objectif(s) et compétences

- Explorer, découvrir et partager son propre stress
- Encourager des pratiques alimentaires équilibrées et gourmandes
- Favoriser le bien-être mental et physique

#### 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'échanges.



#### 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

16 jan. 2024



12h30>13h30

## L'autorité : comment accepter l'autorité?

Êtes-vous prêt(e) à découvrir comment accepter et gérer l'autorité de manière positive tout en devenant un collaborateur fiable et performant ? Ne cherchez plus ! Rejoignez notre conférence inspirante sur le sujet!

### 16 jan. L'autorité : comment accepter l'autorité? (12h30 > 13h30)

Dans cet atelier, Pascale Richard vous propose d'explorer et de comprendre comment concilier la nécessité d'autorité dans les organisations et l'émergence des compétences attendues de la part des collaborateurs, en répondant à deux questions:

- Qu'est-ce qui rend l'autorité acceptable au sein d'une organisation ?
- Comment puis-je m'appuyer sur celle-ci pour déployer mon potentiel au service de l'organisation ?

### Objectif(s) et compétences

- Comprendre le rôle de l'autorité dans le contexte professionnel
- Identifier les défis liés à l'acceptation de l'autorité
- Promouvoir une attitude de collaboration

### 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'échanges.



### 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

6 fev. 2024



12h30>13h30

## La puissance du réseautage

Le réseautage est bien plus qu'une simple rencontre de personnes. C'est une compétence essentielle qui peut propulser votre carrière vers de nouveaux sommets. Que vous soyez un entrepreneur ambitieux, un professionnel en quête de nouvelles opportunités ou simplement quelqu'un qui souhaite élargir son cercle social, cette conférence est faite pour vous !

### 6 fev. La puissance du réseautage (12h30 > 13h30)

Lors de cette conférence, vous découvrirez les stratégies les plus efficaces pour créer des liens durables et bénéfiques dans le monde professionnel.

Au programme, nous aborderons des sujets clés tels que :

1. Les bases du réseautage
2. Les outils modernes de réseautage
3. La gestion du réseau

### Objectif(s) et compétences

- Comprendre les objectifs du réseautage
- Apprendre à développer et gérer son réseau

### 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'échanges.



Alexandra  
Leblanc-Guillot

Alexandra est créatrice de stratégies de communication personnalisées pour les indépendants et petites entreprises qui n'ont pas envie de rentrer dans des cases. Elle les accompagne à mieux se connaître pour oser être authentique et atteindre leurs objectifs. Alexandra partage son expérience et ses astuces au travers d'ateliers collectifs, formations et accompagnements individuels.

Consultante en communication professionnelle, fondatrice du cabinet de conseil FABRIK' TA COM



100% à distance

12 mars. 2024 12h30>13h30

## Se connaître pour mieux communiquer

La communication est une rencontre dans laquelle jouent nos personnalités. Imaginez pouvoir améliorer vos relations interpersonnelles, comprendre les autres de manière plus profonde et communiquer de manière plus efficace. C'est exactement ce que vous pourrez apprendre lors de notre conférence.

### 6 fev. Se connaître pour mieux communiquer (12h30 > 13h30)

Cette conférence dynamique vous offrira une opportunité unique de plonger dans votre propre personnalité, de développer votre intelligence émotionnelle et de maîtriser les compétences clés pour une communication impactante.

C'est à travers la méthode du "Process Com" que vous comprendrez mieux l'autre, la clé du communication efficace.

Ne manquez pas cette occasion de vous plonger dans un voyage de découverte personnelle qui ouvrira de nouvelles perspectives pour votre communication et votre relation avec les autres.

### Objectif(s) et compétences

- Identifier et reconnaître les différents types de personnalité
- Améliorer la communication interpersonnelle

### 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'échanges.



**Aristide Chapali**

Consultant et formateur en management chez Stradi-Conseil

Après avoir occupé des postes à responsabilité dans la distribution, Aristide créé sa société de conseils aux entreprises en 2006.

17 ans d'expérience de "Conseils aux entreprises"; en management des organisations et gestion du changement.

Aristide croit fermement à « La Symétrie des Attentions » qui pose comme principe fondamental que la qualité de la relation entre une entreprise et ses clients est symétrique de la qualité de relation de cette entreprise avec l'ensemble de ses collaborateurs.

Cette valeur est l'ancrage qui sous-tend l'ensemble de ses interventions.



100% à distance

9 avr. 2024



12h30>13h30

## Développer son aisance relationnelle avec la PNL

Vous souhaitez améliorer vos relations avec les autres et créer des liens solides et harmonieux ? La Programmation Neuro-Linguistique (PNL) est la clé pour développer votre aisance relationnelle.

### 9 avr. Développer son aisance relationnelle avec la PNL (12h30 > 13h30)

Au cours de cette conférence enrichissante, vous découvrirez les secrets pour comprendre les mécanismes de communication de votre cerveau, et comment les utiliser à votre avantage dans toutes les sphères de votre vie. Que vous soyez un professionnel en quête de meilleures relations interpersonnelles, un parent désireux de renforcer les liens familiaux, ou simplement quelqu'un qui souhaite améliorer ses compétences sociales, cette conférence est faite pour vous. Ne laissez pas vos difficultés relationnelles vous freiner dans votre épanouissement personnel et professionnel.

#### Objectif(s) et compétences

- Comprendre les mécanismes de communication
- Développer des compétences relationnelles avancées
- Appliquer la PNL dans divers domaines de votre vie

#### 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'échanges.



**Pascaline Lesueur**

Coach de vie-scolaire et professionnel certifié - Maître Praticien en PNL

Pascaline est coach de vie-scolaire et professionnel certifié et Maître Praticien en P.N.L (Programmation Neuro-Linguistique). Elle intègre à sa démarche d'accompagnement la volonté de vous guider, dans un climat d'écoute et de bienveillance afin de définir votre objectif pour vous permettre d'atteindre votre projet de vie et maintenir un équilibre personnel et professionnel durable .



100% à distance

21 mai 2024



12h30 > 13h30

## L'engagement au travail : cultiver la motivation pour réussir

Vous cherchez à transformer votre lieu de travail en un environnement inspirant où la motivation est la clé de la réussite ? Souhaitez-vous découvrir des stratégies pratiques pour renforcer votre engagement ?

### 21 mai. L'engagement au travail : cultiver la motivation pour réussir (12h30 > 13h30)

Cette conférence sera dédiée à l'exploration des moyens concrets afin d'améliorer votre engagement et votre motivation et être performant dans votre travail.

Nous explorerons les théories fondamentales de la motivation et vous donnerons un aperçu approfondi des facteurs clés qui influencent l'engagement au travail. Vous découvrirez les meilleures pratiques en matière de motivation au travail.

#### Objectif(s) et compétences

- Comprendre les théories fondamentales de la motivation au travail et leur impact sur l'engagement
- Identifier les facteurs clés qui influencent la motivation et l'engagement au travail
- Explorer des stratégies pratiques pour renforcer la motivation et favoriser un engagement 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'échanges.



**Aristide Chapali**

Consultant et formateur en management chez Stradi-Conseil

Après avoir occupé des postes à responsabilité dans la distribution, Aristide crée sa société de conseils aux entreprises en 2006.

17 ans d'expérience de "Conseils aux entreprises"; en management des organisations et gestion du changement.

Aristide croit fermement à « La Symétrie des Attentions » qui pose comme principe fondamental que la qualité de la relation entre une entreprise et ses clients est symétrique de la qualité de relation de cette entreprise avec l'ensemble de ses collaborateurs.

Cette valeur est l'ancrage qui sous-tend l'ensemble de ses interventions.



# 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