

# BIGRE RENCONTRE! 2018

## PROGRAMME DÉTAILLÉ DES FORMATIONS ET ATELIERS

### Le Lazaret, Sète, du 27 au 31 août 2018

**Rappel** : avant de vous inscrire dans les ateliers, merci de réserver d'abord votre hébergement. Le formulaire est >>[ici](#)<<

L'accès au formulaire d'inscription aux ateliers est par >>[là](#)<<

La Bigre rencontre! va rassembler sur cinq jours les coopérateur-es de différentes coopératives autour de temps forts ; formations (ateliers découverte, approfondissement, échange de pratiques), coopération de filière, ateliers méthodo & posture, créativité, dynamique corporelle, vie coopérative, recherche et brèves de comptoir.

Le programme de la Bigre Rencontre! est construit à partir de huit types de contenus différents :

#1 **Formation** : pour apprendre, savoir, faire et acquérir de nouvelles compétences... autour de son métier ou de la gestion de son activité entrepreneuriale (3 à 6h). Ces ateliers sont en format **découverte, approfondissement** ou **échange de pratiques**. Ils couvrent des sujets relevant de la communication (outils ou stratégie), secteur métier, développement économique, organisation personnelle ou collective...

1

#2 **Méthodo et posture** : apport théorique et / ou mise en pratique ; un temps pour prendre du recul et enrichir sa pratique (3 à 6h)

#3 **Coopération de filière** : temps d'échanges et de rencontre, analyse de pratiques par métier, secteur d'activité, groupes et collectifs coopéco ou alors travail concret d'un groupe sur un objet ou sujet précis à visée commerciale (2h30 à 3h)

#4 **Créativité** : lâcher le cérébral et se connecter à des dimensions plus sensibles, manuelles, créatives, intuitives, avec une autre manière d'apprendre et de faire ensemble (2h30 à 3h)

#5 **Éveil corporel, dynamique corporelle** : séquences yoga, méditation, jogging, karaté et autres réveils musculaires, pour se détendre ensemble (1h30)

#6 **Vie coopérative** : temps de partage autour de la démocratie et de la participation dans nos coopératives (1h30)

#7 **Recherche** : présentation et débat autour des travaux de recherche menés sur nos coopératives et nos modèles de travail (1h30)

#8 **Brève de comptoir** : temps d'échange autour de sujets d'actualité qui nous concernent, dont on veut se saisir et où on veut jouer un rôle (1h30)

*A noter : plusieurs ateliers sont spécialement destinés aux formateur-es, dans leur titre est indiqué la mention (FPC).*

Lundi 27 août

## FORMATION

### **ANNULATION - Les noms de domaine**

Atelier découverte animé par [Denis Achat](#)

### **ANNULATION - Introduction à la gestion agile**

Atelier découverte animé par [Dominique Cadot](#)

### **Bonheur & bien-être au travail : pour les free-workers, ça veut dire quoi ?**

Atelier d'échange de pratiques animé par [Siegrid Dumas](#) de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es

On parle souvent d'épanouissement et de qualité de vie au travail mais concernant les salarié·es. Qu'en est-il des indépendant·es ? Une question qui m'anime depuis plusieurs années et qui est au cœur de mes activités depuis que j'accompagne, soutiens et conseille les indépendant·es sur la part personnelle de leur activité professionnelle. Avec une approche dite holistique qui s'intéresse à eux, à leur équilibre et à leur design de vie, de façon globale. Je propose un échange sur ce thème qui permettra de nourrir et partager mes constats, recherches et analyses en cours.

### **S'investir dans un groupe de coopération économique – Niv 1**

Atelier découverte animé par [Christophe Bellec](#) de 14h30 à 17h - 20 à 30 participant·es

Cet atelier est destiné aux entrepreneur·es ayant peu ou pas de pratique de la coopération économique en groupe (niveau 1) et qui ont envie de se lancer... mais ont besoin d'en savoir plus.

Cette formation s'appuie sur l'expérience concrète (bonnes pratiques / pièges à éviter) accumulée et tamisée sur plusieurs années dans les coopératives de Bigre.

## COOPÉRATION DE FILIÈRE

### **Faire voyager les élu·es et technicien·nes : une autre manière d'aborder le management du territoire**

Atelier coanimé par [Gaëlle Moron](#) et [Cyril Laborde](#) de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es

Atelier de travail sur la construction d'une offre de voyage à destination d'élu·es et technicien·nes, sur les thématiques liées à l'aménagement du territoire : urbanisme, paysage, écologie, mobilité, enjeux de la transition énergétique.

### **L'émancipation et la transformation sociétale dans nos coopératives**

Atelier coanimé par [Gabrielle Mirbeau](#), [l'Université du Nous](#), La [Manufacture Coopérative](#) de 14h30 à 17h - 20 à 30 participant·es

Si nous tendons vers des objectifs communs de transformation sociétale, nous ne partons pas forcément du même élan. Profitons pour échanger sur ce que chacun·e porte, sur nos grilles de lecture avec comme porte d'entrée la question de l'émancipation.

## Collectif artisan·es et créateur·es

Atelier animé par [Karen Ganilsy](#) de 14h30 à 17h – nombre de participant·es illimité :)

Rencontre entre pairs pour identifier des difficultés communes, échanger des bonnes adresses (fabrication, production, distribution, diffusion), sur l'identité entrepreneuriale, les relations presse et fournisseurs. Et tout simplement mieux se connaître dans ce secteur pour l'inter-promotion, pouvoir répondre à toutes formes d'opportunité, professionnaliser son activité et ses produits/articles /services.

## Un peu d'Europe dans vos projets !

Atelier animé par [Karine Zaborowski](#) de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es – Prérequis : être curieux·se et sans trop d'idées préconçues !

Initiation aux programmes européens, aux valeurs qui les sous-tendent et à la façon d'émarger à certains fonds en rapport avec le projet de votre structure. Nota : nNe pas s'attendre à un atelier "financements européens", il s'agira d'échanger sur le système en place, nos actions et les correspondances possibles (ou non!) avec les frameworks européens.

## ATELIER MÉTHODO & POSTURE

### Réfléchir autrement avec la pensée latérale

Atelier **découverte**, animé par [Racha El Mounaged](#) de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es

L'objectif est de découvrir les techniques de la pensée latérale. Ce sont des outils très intuitifs et simples qui une fois utilisés, permettent d'obtenir un meilleur engagement des participant·es d'un groupe, car ça questionne, ça favorise la participation, ça génère de nouvelles idées.

## ATELIER CRÉATIF

### Collagisme

Atelier animé par [Sandra Goyer Croissant](#) de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es

L'atelier collagisme a pour objectif de travailler sur la créativité, la collaboration, la structuration et l'organisation dans un collectif : prendre le temps pour être en connexion avec son travail, développer l'initiative individuelle et favoriser la coopération. La durabilité de l'œuvre est mise en avant, en parallèle avec la valeur qu'elle apporte au travail. Le découpage et le collage sont les techniques utilisées.

### Si on le chantait ? Atelier permanent en préparation de la scène ouverte de jeudi

Atelier animé par [Cyril Kretzschmar](#) – de 17h30 à 19h – nombre de participant·es illimité :)

Atelier permanent pour préparer chant, morceau musique, sketch, poésie... collective pour la scène ouverte de jeudi soir.

## VIE COOPÉRATIVE

### La coopérative d'aujourd'hui

Séquence animée par [Bruno Dujardin](#) de 17h30 à 19h – 12 à 19 participant·es

Je propose aux participant·es mon expérience dans la création d'une coopérative.

### Modèle économique et CAE

Séquence coanimée par [Stéphane Ridet](#) et [Luc Mboumba](#) de 17h30 à 19h – nombre de participant·es illimité :)

Présentation d'enjeux repérés au sein de nos coopératives, perspectives et échanges.

## BRÈVE DE COMPTOIR

### Brise-Glace

Séquence animée par (en cours) de 17h30 à 19h – nombre de participant·es illimité :)

Un moment ludique pour entrer en contact les un·es avec les autres et commencer à faire connaissance :)

### La Bigre TV

Quotidienne animée par [Alexandre Iacconi](#) – de 17h30 à 19h – 12 à 19 participant·es

Emission TV quotidienne, avec tout le matériel d'un plateau TV. Intention double : apprentissage technique et espace d'expression. Les participant·es apprennent à manier la technique (régie TV, son, caméra...) et la partie journalistique (interview, invité·es). Les émissions sont enregistrées en condition du direct et mises en ligne sur une page web, relayée par réseaux sociaux.

## RECHERCHE

### Structurer un tiers état de la recherche : un enjeu pour les coopératives

Séquence animée par [Noémie de Grenier](#) de 17h30 à 19h – 20 à 30 participant·es

Coopaname est adhérente à l'Alliance sciences et société, je représente la coopérative au CA de cette association qui rassemble des acteurs associatifs et coopératifs non industriels exclus des politiques de recherche et des acteurs de la recherche académique (INRA, institut pasteur...). Je propose un temps pour découvrir les propositions d'Alliss, qui à mon sens pourraient être un fil conducteur partenarial de nos relations bigresques.

### Un projet de réseau européen coopératif pour les travailleurs autonomes

Séquence animée par [Jean-Luc Chautagnat](#) et Francesca Martinelli de 17h30 à 19h – 20 à 30 participant·es

La création d'un tel réseau et sa croissance offrirait l'occasion d'étudier la mobilité des travailleurs autonomes en Europe. Cela permettrait de co-construire (entre autres) un document de recherche-action, d'élaborer des propositions pour favoriser la mobilité, l'export intra-européenne.

Nous souhaitons vous faire partager nos objectifs, nos actions, de recueillir vos envies...



## DYNAMIQUE CORPORELLE

### L'énergie Terre en médecine traditionnelle chinoise

Séquence animée par [Charlotte Quinette](#) de 17h30 à 19h – 12 à 19 participant·es

Par des exercices simples et un brin de théorie, nous découvrirons l'énergie Terre ou intersaison. Energie active fin août et qui revient à trois autres périodes de l'année.

## SOIRÉE

### Conférence gesticulée : « Méditant·e ou Militant·e ? Ou comment réconcilier le militant engagé et l'engagé spirituel ? »

Conférence gesticulée de [Maëlle Bergeot](#) à partir de 21h – nombre de participant·es illimité :)

Cette conférence gesticulée, doux mélange entre savoirs froids et récit de vie, nous invite à (r)éveiller le-la militant·e et /ou le-la méditant·e en vous, pour tenter de réconcilier une bonne fois pour toute la révolution et la respiration, le pavé et le potager, la révolte et les carottes, la méditation et la manifestation... avec un seul objectif : mieux agir ensemble pour transformer la société. Je la joue en solo, elle est un peu participative, et elle dure entre 1h30 et 2h !

### Conférence gesticulée : « L236-9 Coulisses de l'entreprise »

Conférence gesticulée de [Selma Reggui](#) à partir de 21h – nombre de participant·es illimité :)

*"Je suis une L236-9. Ça veut dire une consultante en santé au travail, mais d'un genre un peu particulier : les employeurs ne m'aiment pas. J'interviens à la demande des syndicats, plus précisément des représentants du personnel au CHSCT.*

*Des années dans les coulisses de l'entreprise m'ont fait voir et comprendre des choses sur le travail, ses transformations. Sur le métier, son démantèlement. Sur la condition ouvrière, salariale, humaine. Sur l'exploitation, la domination, les rapports de force, les contre-pouvoirs. Sur la valeur des droits conquis et l'acharnement des puissants à les détruire. Alors j'ai voulu prendre une parole publique, pour dire l'urgence, la lutte et l'espoir."*

## Mardi 28 août

## ÉVEIL CORPOREL

### Do In

Séance animée par [Charlotte Quinette](#) de 7h à 8h30 – 12 à 19 participant·es - Apporter une couverture ou un tapis, et son plus beau sourire :)

Pour commencer la journée en douceur et se préparer aux échanges de la journée, rien de tel qu'un temps pour soi. Le Do In est là pour ça. Il se compose de techniques corporelles et mentales alliant postures, mouvements, étirements, auto-Shiatsu respiration, relaxation et méditation.

## Qi Gong et poésie du matin

Séance animée par [Juliette Chériki-Nort](#) de 7h à 8h30 – 12 à 19 participant·es

Accueillir le matin par des auto-massages et quelques postures et mouvements de Qi Gong. Ensuite, se laisser surprendre par des paroles de poésie et de sagesse. Enfin, se faire nous-mêmes poètes et poétesses et partager les mots, textes et images que nous aurons créés.

## L'éveil de l'onde

Séance animée par [Anne Radovic](#) de 7h à 8h30 – 12 à 19 participant·es

Exploration sensorielle au niveau du bassin et des planchers énergétiques par le souffle, qui se pratique debout et amène à une mise en mouvement douce et puissante.



## FORMATION

### ~~ANNULATION - E-commerce : comment développer mon business~~

Atelier ~~approfondissement~~ animé par [Nicolas Olivier](#)

### Le référencement naturel de son site internet

Atelier **découverte** animé par [Sarah Sommer](#) - de 9h à 12h - 12 à 19 participant·es

Certaines activités ont besoin d'être visibles sur Internet pour acquérir leur clientèle. Pour répondre aux exigences croissantes des moteurs de recherche quels qu'ils soient, nos sites internet doivent répondre à un certain nombre de critères techniques et de qualité de contenus. Nous verrons quels sont les points les plus importants à vérifier et surtout comment les améliorer.

### Sous-traitance = maltraitance ? Risques et opportunités des actions de formation en sous-traitance (FPC)

Atelier **d'échange de pratiques** coanimé par [Nicole Pillon](#) et [Nathalie Gachet](#) de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es

Beaucoup de formateurs·trices acceptent de faire de la sous-traitance. L'objectif de cet atelier est d'amener chacun·e à se poser la question, pourquoi sous-traitance est égal à maltraitance ? Voici quelques idées sur lesquelles les entrepreneur·es seront amené·es à réfléchir : enfermement, exploitation, épuisement, chronophage, dévalorisation.... La coopérative offre la possibilité de sortir de cette spirale en proposant la formation de formateur·trice.

### Prendre du temps pour en gagner ou comment mieux s'organiser

Atelier **découverte** animé par [Karin Toussaint](#) – de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es

Vous vous sentez débordé·e en permanence ? Vos journées de travail n'en finissent pas et pourtant, vous n'avez pas l'impression d'avancer ? Vous courez en tous sens, l'épuisement vous guette, vous êtes découragé·e ? Vous en avez assez de ramener du travail à la maison ? Dans ce cas, il est grand temps de vous arrêter un moment pour réfléchir à votre mode d'organisation et prendre le temps d'appréhender ce qui dysfonctionne !

Objectifs : comprendre votre fonctionnement par rapport à la gestion du temps et des priorités afin d'optimiser vos comportements ; identifier les principaux concepts qui régissent le temps, ses amis et ses ennemis ; apprendre à appliquer concrètement des méthodes efficaces pour mieux s'organiser.

## Découverte de la pensée visuelle (journée)

Atelier **découverte** animé par [Christèle Lafaye](#) - de 9h à 12h et de 14h30 à 17h – 20 à 30 participant·es

Donner des clés sur les différentes démarches issues de la pensée visuelle, qui peuvent être utilisées pour développer les compétences suivantes : structuration (pensées, actions, projets, planning ...), prise de notes, synthèse, facilitation de l'intelligence collective d'un groupe de travail, d'un projet collaboratif, créativité ... Au menu : présentation des démarches mind mapping, sketchnoting, graphic recording et enfin facilitation graphique.

## Lire, comprendre et ressentir le paysage

Atelier **découverte** animé par [François Wattellier](#) de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es

Sur le même principe que l'an dernier (mais sans la brume si possible...), lecture et découverte du paysage de Sète., en changeant de site cette fois.

## Présenter sa marque sur le web : initiation aux fondamentaux

Atelier **découverte** animé par [Nadège Grasswill](#) - de 14h30 à 17h - 12 à 19 participant·es

Initiation aux fondamentaux de la communication sur internet : ce qu'il faut savoir à minima sur le fonctionnement d'internet avant de créer son site (hébergement, serveur, nom de domaine, etc). Qu'est-ce que le référencement et comment l'appriivoiser? Les risques et les enjeux des différents médias marketing : réseaux sociaux, vente en ligne, campagnes pub. Les vraies bonnes questions à se poser pour bien préparer sa communication. Les gros mots du marketing.

## ~~ANNULATION - Vivre en mode agile~~

Atelier ~~approfondissement~~ animé par ~~[Dominique Cadot](#)~~

## La Coop singulière

Atelier **découverte** animé par [Noémie de Grenier](#) de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es

On va rendre visite à la Coop singulière, coopérative alimentaire autogérée sétoise, découvrir leur mode de fonctionnement, boire un coup ?

## COOPÉRATION DE FILIÈRE

## ~~ANNULATION - Sous-traitance, maltraitance : comment s'émanciper des organismes de formation centrifugeurs ? (FPC)~~

Atelier animé par ~~[Valérie Thierry](#)~~

## Coopérer, vous avez dit coopérer ?



Atelier animé par [Valérie Thierry](#) et Mathieu Wasniewski de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es

Au sein de nos coopératives, partageons-nous une vision commune de la coopération ? Pour quelle(s) raison(s) avons-nous choisi cette forme plutôt qu'une autre ? Et sommes-nous tou.te.s d'accord sur les valeurs que sous-tendent les principes coopératifs ?

Dans cet atelier, nous expérimenterons sous une forme ludique, les aléas de la coopération afin de faire toucher ses écueils, ses difficultés mais aussi ses forces. En nous appuyant sur cette expérience, et sur nos vécus, nous chercherons à faire émerger une représentation collective de la dynamique coopérative.

## ATELIER MÉTHODO & POSTURE

### Trouve ta boussole intérieure

Atelier **découverte** animé par [Lidy Zulke-Trokhatcheff](#) – de 9h à 12h – nombre de participant·es illimité

A destination des entrepreneur·es curieux·ses, attiré·es par de nombreuses directions. Viens rencontrer ta boussole intérieure et le fil rouge qui relie tout ce qui te passionne. Avance ainsi plus sereinement, en prenant soin de tes besoins.

### Relations clients & collègues : savoir dire non

Atelier **découverte** animé par [Mathilde Auzias](#) – de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es

Dans les coopératives, on aime être en relation avec les autres ! Et si seulement cette relation pouvait être toujours joyeuse et détendue... D'ailleurs pour préserver de bonnes relations on se sacrifie un peu trop, parfois ! Au risque de finir par déprimer ou exploser. Un atelier d'exploration de soi-même, sur les bases de la communication non-violente. Reprendre la responsabilité de ses émotions et besoins. Voir les tensions comme des indicateurs et non des entraves. Prendre soin de soi-même ET des autres !

### Écoute active, collective, créative (FPC)

Atelier **découverte** animé par [Jean Lambret](#) – de 14h30 à 17h – 20 à 30 participant·es

L'écoute active est utilisée comme technique d'entretien, avec différents types de reformulation. En formation, l'animateur.trice adapte les contenus à son état et à celui du groupe présent. Après un échange d'expérience, nous expérimenterons l'écoute créative, à partir d'exercices collectifs d'expression corporelle et/ou verbale.

### Former et enseigner : l'art de tracer un signe où l'autre dessine sa forme (1/2) (FPC)

Atelier approfondissement animé par [Anne Radovic](#) – 1ère ½ journée ; mardi de 14h30 à 17h (la 2de aura lieu mercredi de 9h à 12h) – 12 à 19 participant·es – Prérequis : être formateur·e ou aspirant·e formateur·e

Un atelier en deux demi-journées, qui s'adresse aux formateur·es professionnel·les ou qui veulent le devenir, pour découvrir ou approfondir la posture et les outils de l'approche maïeutique.



## ATELIER CRÉATIF

### Road to my logo

Atelier animé par [Sarah Jacobs](#) de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es

Atelier de recherche créative pour aider les participant·es en projet à créer leur cahier des charges visuel. Il les outille pour appréhender la partie réalisation de leur logo, par eux-mêmes ou avec un·e professionnel·le.

### Créer un terrain d'écoute et compréhension mutuelles

Atelier animé par [Laure Anne Jacobson](#) de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es

Comment créer un terrain d'écoute et de compréhension mutuelles: il s'agit de placer le corps et le ressenti au cœur d'une démarche d'enrichissement de ses capacités relationnelles. De soi à soi et aux autres (client·es, collègues ...)

### Explorer sa créativité

Atelier animé par [Sophie Krajcek](#) de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es

Se re-connecter à sa singularité à travers l'écriture, le dessin, le collage ou encore la peinture. Provoquer l'émergence de sa propre créativité, la chercher, la cultiver, la booster. La créativité au sens large, non seulement artistique mais surtout celle qui est source de joie, de richesse et d'épanouissement afin d'impulser des changements et de favoriser un chemin d'évolution personnel. Explorer un thème différent à chaque atelier : «source de joie», «éveil à la lenteur», «le chemin vers le but devient le but»...

### Atelier d'écriture spontanée

Atelier animé [Marie Bécheras](#) de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es

Dans un cadre bienveillant et un accueil sans jugement, on commence par jouer avec des mots, des phrases, parfois des images, des personnages, des situations. Puis à l'aide de déclencheurs, on écrit une phrase, un texte court, un texte plus long, sans plan préalable, on se laisse juste emporter par de qui advient au bout de sa plume dans l'instant présent. On écrit seul·e ou à plusieurs mains... Puis on se lit à haute voix, on partage, c'est absurde, surprenant, drôle, souvent fort.

### Traces et territoires

Atelier animé par [Juliette Chérîki-Nort](#) de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es

Atelier créatif « Arts plastiques et écriture ». Créons seul·es, en duo ou à plusieurs autour de la thématique des traces et territoires. Quelles traces laissons-nous sur la feuille et dans nos vies ? Et quelles traces pouvons-nous encore laisser ? Mais d'ailleurs, laissons-nous des traces ? Avons-nous envie d'en laisser ? Sur la feuille toujours, quelles interactions pouvons-nous avoir avec les autres ? Quelles sont les limites de nos territoires ? Sommes-nous prêt·es à accueillir ? Et sommes-nous prêt·es aussi à conserver un peu d'espace pour nous ?

### Initiation Jeu du clown

Atelier animé par [Maëlle Bergeot](#) de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es

Jeux collectifs, approche émotionnelle et nez-ssance !

## Muscler son intuition avec le pendule

Atelier animé [Siegrid Dumas](#) de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es

L'intuition, ce sentiment d'évidence, ce sens inné qui ne demande qu'à se réveiller, à se développer, à se muscler... Êtes-vous toujours et facilement à l'écoute de votre intuition ? Où en êtes-vous sur ce sujet ? Arrivez-vous à faire le tri entre ce que vous soufflent vos émotions, vos pensées, vos conditionnements, vos peurs, votre cœur et ce que vous suggère votre intuition ? Je vous propose cet atelier pour vous partager mon aventure bien guidée et mon utilisation pratique, quasi pragmatique du pendule. C'est cet outil-clef, rencontré de façon fortuite il y a 10 ans qui m'a menée, depuis, sur le chemin de l'autonomie. Vers ma liberté de choix et d'actions !

## Si on le chantait ? Atelier permanent en préparation de la scène ouverte de jeudi

Atelier animé par [Cyril Kretzschmar](#) – de 17h30 à 19h – nombre de participant·es illimité :)

Atelier permanent pour préparer chant, morceau musique, sketch, poésie... collective pour la scène ouverte de jeudi soir.

## VIE COOPÉRATIVE

### L'émancipation : mise en pratique, mise en commun

Séquence coanimée par [Gabrielle Mirbeau](#), [l'Université du Nous](#), La [Manufacture Coopérative](#) de 17h30 à 19h - 20 à 30 participant·es

Manucoop et l'UdN proposent un atelier de leur confection faisant suite à la coopération de filière sur l'émancipation de lundi après-midi.

### Administrateur·e de CAE : ça fait quoi dans la vie ?

Séquence animée par [Nicolas Olivier](#) – de 17h30 à 19h – 20 à 30 participant·es

Créer un moment de partage autour du mandat d'administrateur·e dans nos CAE. Comment le vit-on dans nos différentes structures, les difficultés, la perception du rôle d'administrateur·e, ...

## BRÈVE DE COMPTOIR

### Projection « Démocraties » #DATAGUEULE

Projection du webdocumentaire « [Démocraties](#) » de 17h30 à 19h – nombre de participant·es illimité :)

La projection sera suivie d'un temps de débat demain, mercredi de 17h30 à 19h. D'autres infos sur le [wiki #DATAGUEULE](#)

## Instances représentatives du personnel et démocratie économique

Séquence animée par [François Wattellier](#) de 17h30 à 19h – nombre de participant·es illimité :)

Une rencontre élu·es / salarié·es ? Un échange inter-coopératives : comment faites-vous chez vous ?

## La Bigre TV

Quotidienne animée par [Alexandre lacconi](#) – de 17h30 à 19h – 12 à 19 participant·es

Emission TV quotidienne, avec tout le matériel d'un plateau TV. Intention double : apprentissage technique et espace d'expression. Les participant·es apprennent à manier la technique (régie TV, son, caméra...) et la partie journalistique (interview, invité·es). Les émissions sont enregistrées en condition du direct et mises en ligne sur une page web, relayée par réseaux sociaux.

## DYNAMIQUE CORPORELLE

### Initiation au karaté

Séance animée par [Lucie Larno Longo](#) – de 17h30 à 19h – 12 à 19 participant·es – Prérequis : Tenue de sport conseillée : basket s+ short ou pantalon de sport + t-shirt

Initiation tous niveaux sportifs pour découvrir ce sport encore méconnu et aider à faire la différence avec les autres arts martiaux, apprendre quelques fondamentaux des arts martiaux (appréhension du- de la partenaire / adversaire, utilisation de la force de l'autre, exploitation des signes non verbaux pour construire sa stratégie de combat, etc), se bouger un peu entre deux ateliers calmes !

## SOIRÉE

### Conférence gesticulée : « Marionnettes, jeux, enjeux et surjeux de la relation »

Conférence gesticulée de [Florianne Horbacio](#) de 21h à 23h – nombre de participant·es illimité :)

De l'humour par la prise de recul marionnettique de situations relationnelles qui peuvent parfois être compliquées ! Les marionnettes ont ça d'unique, qu'elles peuvent se permettre pleins de choses et montrer et faire entendre autrement que par le biais d'un lambda discours. De plus, cela ouvre le dialogue...

### Conférence gesticulée : « L'arnaque de la princesse »

Conférence gesticulée d'[Antinéa Lestien](#) de 21h à 23h – nombre de participant·es illimité :)

« Tout commence avec une chanson populaire... chanson coquine ou hymne au viol ? Une petite fille habillée en princesse qui, en grandissant, découvre l'arnaque. Éduquée à être belle, douce, serviable, aimante, elle se retrouve discriminée, exploitée, humiliée, violente. Il est où à ce moment-là, le foutu prince charmant ?!! Éducation sexiste et culture du viol : deux pièces d'un même puzzle ? Venez faire un p'tit tour dans mon enfance, j'ai quelques gros mots à vous en dire ! » Conférence gesticulée d'1h15) + échanges.

Mercredi 29 août

## ÉVEIL CORPOREL

### Re(veil)liez-vous !

Séance animée par [Maëlle Bergeot](#) de 7h à 8h30 – 12 à 19 participant·es

Sophro, massages solo ou en groupes, respiration pleine conscience, réveil corporel, marches et jeux collectifs. L'idée est d'accompagner les corps et les esprits à se réveiller tout doucement, en commençant en position allongée les yeux fermés et évoluer petit à petit jusqu'à finir debout avec des jeux dynamiques, énergiques et reliaants (jeux de connaissances).

### Éveiller le corps (étirements, éveil des cinq sens)

Séance animée par [Sophie Krajcek](#) de 7h à 8h30 – 12 à 19 participant·es

Séance d'étirements suivis de mouvements des membres en douceur et lenteur, éveil des cinq sens. L'idée est d'éveiller le corps dans un mouvement sensoriel très lent pour atteindre l'apaisement, le calme et l'équilibre. Redécouvrir son corps, la perception des sens et l'éveil de son intériorité.

### Relaxinésie

Séance animée par [Anne Balthazar](#) de 7h à 8h30 – 12 à 19 participant·es



Un temps pour découvrir et expérimenter une technique de bien-être et massage détente, au sol, avec les vêtements. Les participant·es vont pratiquer en binôme et sont prêt·es à donner et recevoir, dans le respect de chacun·e.

## FORMATION

### Enrichir ses contenus de formation avec le numérique/digital, voire le e-learning (FPC)

Atelier **approfondissement** animé par [Nathalie Gachet](#) et [Samia Mousli](#) de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es – Prérequis : avoir une expérience de formateur·e en présentiel ou vouloir devenir formateur·e

Dans un contexte de développement des médias numériques et du e-learning, les actions de formation s'enrichissent de ressources multimédias. Se posent alors deux questions centrales aux formateur·es. Une question d'ingénierie de formation : comment construire un parcours apprenant et scénariser des contenus de formation pour une auto-formation ? Une question technique : quels outils de développement utiliser ? Comment clarifier les différentes offres et se constituer sa boîte à outils ?

### Comment se dégoogliser (et pourquoi)

Atelier **découverte** animé par [Martin Blanchard](#) de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es

Pourquoi ce dégoogliser ? Les enjeux de l'informatique libre (bien commun). Comment bien démarrer pour se libérer des GAFAM (multinationales numérique). Exemples et bénéfices.

## Parler de façon claire et efficace

Atelier **découverte** animé par [Racha El Mounaged](#) de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es

Les deux niveaux à articuler pour une prise de parole claire et efficace : contenu du discours (savoir) et organisation des idées ; de la nécessité d'élargir ses horizons, culture générale, références, etc et de la manière de structurer ses idées pour les rendre accessibles - la forme: voix, figures de style pour bien présenter.

Les erreurs et écueils à éviter lors de la prise de parole. Quelques exemples de la Grèce antique et du monde politique d'aujourd'hui / Ethos et pathos / Etre et paraître. Quelques pistes d'exercices et d'activités à suivre : voix/respiration/lectures/déclamation/diction. Si nous avons le temps, parler de l'effet langue de bois, pour mieux la reconnaître chez les autres et pouvoir la déjouer si nécessaire :)

## Etablir un plan de communication

Atelier **découverte** animé par [Sarah Jacobs](#) – de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es

Travail sur la vision à moyen et long terme de sa communication externe pour les entrepreneur·es.

## A la découverte du septième continent (journée)

Atelier approfondissement animé par [Cyril Kretzschmar](#) de **07h30 à 18h30** – 12 à 19 participant·es – Prérequis : disposer de 4 à 5 véhicules pour se rendre au Grau du Roi. Atelier sur la journée

Contribution à un projet de développement local auprès de la communauté des pêcheurs du Grau du Roi (à 1h de Sète). L'entreprise que je préside, TRIVEO, récupère via les pêcheurs du Grau des matières plastiques flottantes pour les recycler ([plus d'info sur cette page](#)). Je propose une demi-journée de rencontre/atelier contributif à ce projet avec les différentes parties prenantes : pêcheurs, collectivités, élu·es, plasturgistes, professionnel·les des déchets. Déroulé de la journée présenté [sur ce document en ligne](#).

## Pratiquer le mailing efficacement

Atelier approfondissement animé par [Nicolas Olivier](#) - de 14h30 à 17h - 12 à 19 participant·es

L'envoi de courriels en masse pour sa newsletter, ses informations commerciales, projets qui nécessitent de communiquer largement requiert de lâcher son courriel au profit d'outil dédié comme Mailjet pour avoir un rendu visuel pro, avoir des statistiques d'ouvertures et clics et voir qui a reçu ou non ses courriels. Le tout assaisonné d'astuces marketing pour se doter d'un outil commercial pro.

## Quels outils et quelle stratégie de communication pour votre projet

Atelier **approfondissement** animé par [Solange de Mesmaeker](#) – 2 ½ journées ; mercredi de 14h30 à 17h (2de ½ journée jeudi de 9h à 12h) - 12 à 19 participant·es – Prérequis : avoir un projet en lancement ou sur le point d'être lancé.

Lancer son projet, c'est inévitablement passer par la case communication. Quels canaux choisir ? Comment définir son public-cible ? Sur quelles bases établir sa stratégie et son calendrier de communication ? Comment définir ses mots-clés et valeurs pour parler efficacement de son projet ? Quand commencer à communiquer et à quelle fréquence ? Autant de questions auxquelles cet atelier nous permettra de répondre ensemble !

## **Pimpe mon anglais !**

Atelier **approfondissement** animé par [Matthieu Hubert](#) de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es

Répondre à un·e client·e en anglais par mail, OK, mais au téléphone, ça vous fait peur ? L'anglais, j'étais fort·e à l'école, mais, là.... c'est loin ! Si vous avez envie de vous dégourdir les cordes vocales, de poser les questions que vous n'avez jamais osé poser à l'école, ou de parler anglais sans avoir peur d'être jugé·e, cet atelier est pour vous. Le tout dans une ambiance ludique, convivial, et décontractée !

## **L'accessibilité ? Une question de point de vue**

Atelier **découverte** animé par [Gaëlle Moron](#) de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es

Faire découvrir aux entrepreneur·es les notions de handicap / déficience, pour les intégrer dans leur pratique professionnelle de manière simple et non contraignante : conception de mon produit, de mon spectacle, de ma formation, de mon point d'accueil. Ouvrir mon offre à des cibles souvent oubliées : les personnes en situation de handicap mais aussi les enfants, les personnes âgées, les étrangers .... en changeant de point de vue !

## **Comment créer des relations commerciales à distance ?**

Atelier **découverte** animé par [Solène Pignet](#) de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es

Avec Internet, de nombreuses activités professionnelles peuvent être faite à distance : vente de produits, de services, accompagnements sur la durée.... Cela correspond aux aspirations de liberté de nombreux·ses entrepreneur·es (vie à la campagne, vie nomade, vie à l'étranger) : encore faut-il pouvoir effectivement convaincre des client·es sans se rencontrer physiquement ! Je partagerais mon parcours d'entrepreneure digital nomade et comment j'ai appris à attirer des client·es en nombre suffisant grâce au marketing de contenu par Internet... et avoir un impact international !

# COOPÉRATION DE FILIÈRE

## **Coopérer dans les métiers du bien-être et de la thérapie**

Atelier coanimé par [Charlotte Quinette](#) et [Juliette Chériki-Nort](#) de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es

Porteuses d'activité ou de projet de coopérative santé-bien-être, nous observons que des groupes de praticien·nes émergent un peu partout. Nous vous proposons un temps d'échange pour partager les envies, les expériences et les réflexions sur ces initiatives.

## **~~ANNULATION - Accompagnement vers un nouveau faire ensemble / secteur social et médico social~~**

Atelier animé par [Anne Balthazar](#)

# ATELIER MÉTHODO & POSTURE

## **Ecopsychologie et transition**

Atelier **découverte** animé par [Damien Vasse](#) – de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es

Notre engagement dans la transition vers une société qui soutient la vie nous confronte parfois au découragement ou à l'impuissance face à l'ampleur de la crise écologique et sociale. Le Travail Qui Relie invite à l'exploration de notre lien à la toile de la vie, à exprimer nos émotions pour soi, pour l'état de la Terre, pour le Changement de Cap. Par la connexion du corps, du cœur, de l'esprit et de la raison, à soi-même et à l'altérité, il permet un engagement plus enraciné, inspiré et déterminé.

Puisant sa source dans l'écologie profonde, sans prétentions thérapeutiques, ce processus, à la fois d'intériorité et d'échange, se déploie dans une spirale de 4 étapes, à travers des exercices pratiques et expérientiels qui permettent d'expérimenter un véritable processus de transformation intérieure, dans le cadre rassurant d'un groupe.

## Changer de métier, changer de vie : et si on osait ?

Atelier **découverte** animé par [Karin Toussaint](#) – de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es

A l'attention des personnes en questionnement par rapport à leur carrière, en transition professionnelle, en réflexion suite à un burn-out, un licenciement, un changement de vie (séparation, déménagement, deuil...)

Objectif : aider les participant·es à identifier les freins et les "pilotes clandestins" qui les empêchent de mettre en œuvre leurs objectifs professionnels et personnels, dans le respect de leurs valeurs profondes.

Leur donner des outils concrets pour initier leur projet, faire le premier pas...

## Former et enseigner : l'art de tracer un signe où l'autre dessine sa forme (2/2) (FPC)

Atelier **approfondissement** animé par [Anne Radovic](#) – 2de ½ journée ; mercredi de 9h à 12h (la 1<sup>ère</sup> a eu lieu mardi de 14h30 à 17h) – 12 à 19 participant·es – Prérequis : être formateur·e ou aspirant·e formateur·e

Un atelier en deux demi-journées, qui s'adresse aux formateur·es professionnel·les ou qui veulent le devenir, pour découvrir ou approfondir la posture et les outils de l'approche maïeutique.

## Constellations systémiques professionnelles

Atelier **découverte**, animé par [Suzanne Chatard](#) – de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es

Sur une question professionnelle explorer et faire évoluer la situation en s'appuyant sur une groupe coopératif, solidaire...et avec une approche qui mobilise nos intuitions et nos émotions...

## Entrepreneur·e : quelles ressources personnelles entrent en jeu ? (1/2)

Atelier **approfondissement** animé par [Luc Blanckaert](#) – 1ère ½ journée ; mercredi de 14h30 à 17h (la 2de a eu lieu jeudi de de 9h à 12h) – 12 à 19 participant·es

Nos lumières et nos ombres sont actives quand nous mettons à l'œuvre notre projet professionnel, souvent à notre insu. Le Jeu du Roi / Reine propose une mise en lumière intense et décalée de ces différentes facettes de notre personne, une constellation guidée, un voyage exploratoire passionnant pour mieux se connaître, mieux diriger sa vie et son activité professionnelle, mieux se positionner vis-à-vis des autres et évoluer vers un leadership plus intégré. Il s'adresse à toute personne intéressée à observer, comprendre et mieux intégrer son pouvoir d'agir dans tous les domaines de sa vie, (professionnel, amical, familial, intime) et l'exercice de son propre leadership.

## Constellations systémiques pour un collectif

Atelier **approfondissement**, animé par [Suzanne Chatard](#) – de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es. Prérequis : confidentialité

Pour un collectif, explorer et faire évoluer une situation récurrente... en mobilisant les ressources intuitives et émotionnelles du collectif.

**Complément au 20 juin - IMPORTANT** : le collectif est désormais trouvé. L'inscription à cet atelier reste ouvert aux seul-es participant-es qui vont aider ce collectif à consteller sa problématique.

## Aligne ton activité avec ta boussole intérieure

Atelier **approfondissement** animé par [Lidy Zulke-Trokhatcheff](#) – de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es –  
Prérequis : avoir participé à l'atelier « Trouve ta boussole intérieure » de mardi matin

Trouve ton client idéal. Celui qui te permettra de vivre pleinement de ton activité, en ayant l'impact que tu rêves d'avoir, le cadre qui t'épanouit et la rémunération qui te permet de déployer tes ailes.

## ATELIER CRÉATIF

### S.M.A.R.T. : coaching et spiritualité

Atelier animé par [Cyril Amblard](#) de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es

L'acronyme S.M.A.R.T. est utilisé en coaching et aussi en développement personnel, en spiritualité. L'occasion de faire le point sur ses méthodes de travail, ses motivations, ses objectifs, d'y apporter du sens personnel et collectif. L'occasion d'identifier nos points forts dans notre activité et de prendre conscience de blocages qui nous freinent dans nos élans.

### Initiation à l'ikebana

Atelier animé par [Marlène Tran Boutier](#) – de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es

Prendre le temps d'un dialogue silencieux avec la beauté de la vie ou de l'importance du vide.

### Si on le chantait ? Atelier permanent préparation scène ouverte de jeudi

Atelier animé par [Cyril Kretzschmar](#) – de 17h30 à 19h – nombre de participant·es illimité :)

Atelier permanent pour préparer chant, morceau musique, sketch, poésie... collective pour la scène ouverte de jeudi soir.

## VIE COOPÉRATIVE

### Lectures coopératives

Séquence animée par [Luc Mboumba](#) de 17h30 à 19h – 12 à 19 participant·es

Partager un temps lecture et d'échange autour de textes de référence du mouvement coopératif.

### Entreprendre autrement, partager pour réussir !

Atelier animé par Manucoop avec la présence de membres d'associations du Maghreb, de 17h30 à 19h – c'est illimité

Avec Hamadi Jeljeli de l'association CCDE à Bizerte en Tunisie, Farid Kerboua de l'association flambeau vert de l'environnement Constantine (Algérie), Said Ramli de la coopérative d'entrepreneurs solidaires de El Jadida (Maroc) / Elisabeth Bost, Samir Mellal, Jean Luc Chautagnat de la Manufacture Coopérative





Contexte actuel au Maghreb et enjeux/actions autour de l'entrepreneuriat collectif  
Emergence des premières CES inspirés des CAE françaises  
Nous pourrions aussi explorer des pistes de coopération entre nous  
Plus d'infos sur le projet « Entreprendre autrement, partager pour réussir ! » [sur ce document en ligne](#).

## BRÈVE DE COMPTOIR

### **Débat suite à la projection « Démocraties » #DATAGUEULE**

Echanges et débat suite à la projection du webdocumentaire « [Démocraties](#) » de 17h30 à 19h – nombre de participant·es illimité :)

D'autres infos sur le [wiki #DATAGUEULE](#)

### **Conférence dessinée sur la métamorphose sociétale**

Conférence coanimée par [Hélène Causse](#) et [Olivier Frérot](#) de 17h30 à 19h – nombre de participant·es illimité :)

Une conférence vivante - en paroles et en dessins- pour explorer les transformations profondes en cours dans notre société, nos vies et nos activités.

### **La Bigre TV**

Quotidienne animée par [Alexandre lacconi](#) – de 17h30 à 19h – 12 à 19 participant·es

Emission TV quotidienne, avec tout le matériel d'un plateau TV. Intention double : apprentissage technique et espace d'expression. Les participant·es apprennent à manier la technique (régie TV, son, caméra...) et la partie journalistique (interview, invité·es). Les émissions sont enregistrées en condition du direct et mises en ligne sur une page web, relayée par réseaux sociaux.

## RECHERCHE

### **Fabriquer l'égalité**

Séquence animée par Manucoop, [Catherine Bodet](#) de 17h30 à 19h – nombre de participant·es illimité :)

Echanges autour de la recherche-action en cours sur l'égalité professionnelle femmes-hommes dans l'ESS. Un petit film autour de l'université éphémère qui vient de se terminer est en cours de réalisation, nous pourrions le visionner.

## DYNAMIQUE CORPORELLE

### **Capital Entracte (massage assis)**

Séance animée par [Amina Bakkali](#) de 17h30 à 19h – 12 participant·es maximum

Séance de massage assis.

## SOIRÉE

### Bar sur la plage !

Soirée proposée par l'équipe logistique Bigre! A partir de 21h – nombre de participant·es illimité :)

### Soirée naturaliste : découverte de l'univers sonore des Chauves-souris



Soirée proposée par [Alexandre Maccaud](#) de 20h30 à 22h00 – 12 à 19 participant·es

Soirée d'observation et d'écoute de la faune nocturne (chauves-souris, insectes, etc.) sur le site même de Sète et aux alentours directs.

Nous aurons nos oreilles pour de premières découvertes, puis l'aide de détecteurs ultrasons pour découvrir l'univers sonore méconnu des insectes et des chauves-souris !

Équipement : chaussures fermées préférables + lampe. Annulation en cas de pluie ou de grand vent.

## Jeudi 30 août

## ÉVEIL CORPOREL

### Stretching postural

Séance animée par [Anne Balthazar](#) de 7h à 8h30 – 12 à 19 participant·es

Une technique de réveil corporel en douceur et tonicité, ouverte à tou·tes.

### Éveiller le corps (étirements, éveil des cinq sens)



Séance animée par [Sophie Krajcek](#) de 7h à 8h30 – 12 à 19 participant·es

Séance d'étirements suivis de mouvements des membres en douceur et lenteur, éveil des cinq sens. L'idée est d'éveiller le corps dans un mouvement sensoriel très lent pour atteindre l'apaisement, le calme et l'équilibre. Redécouvrir son corps, la perception des sens et l'éveil de son intériorité.

### Nez'sens, ancrage et joie



Séance animée par [Florianne Horbacio](#) de 7h à 8h30 – 12 à 19 participant·es

Éveil sensoriel et conscience corporelle grâce au Training de l'Acteur et du Clown -danse intuitive et petites surprises

## FORMATION

### Pensons notre rapport au numérique

Atelier d'échange de pratiques animé [Hélène Busson](#) de 9h à 12h - 12 à 19 participant·es

Objectifs visés : clarifier ses critères de qualité de travail à l'aune du numérique ; identifier comment le numérique est impliqué dans son écosystème de travail ; identifier les enjeux et impacts liés à la transformation numérique, d'un point de vue métier, collaboratif, et personnel.

## Quels outils et quelle stratégie de communication pour votre projet

Atelier **approfondissement** animé par [Solange de Mesmaeker](#) – 2de ½ journée jeudi de 9h à 12h (la 1<sup>ère</sup> a eu lieu mercredi de 14h30 à 17h - 12 à 19 participant·es – Prérequis : avoir un projet en lancement ou sur le point d'être lancé.

Lancer son projet, c'est inévitablement passer par la case communication. Quels canaux choisir ? Comment définir son public-cible ? Sur quelles bases établir sa stratégie et son calendrier de communication ? Comment définir ses mots-clés et valeurs pour parler efficacement de son projet ? Quand commencer à communiquer et à quelle fréquence ? Autant de questions auxquelles cet atelier nous permettra de répondre ensemble !

## Gérer son temps et ses priorités : partageons nos trucs et astuces

Atelier d'échange de pratiques animé par [Mathilde Auzias](#) de 9h à 12h - 12 à 19 participant·es

Gérer son temps et ses priorités, à une époque connectée où nous sommes sur-sollicité·es en permanence... pas facile. Quand on est son ou sa seul·e patron·ne... encore plus dur ! Et si nous étions solidaires pour reprendre le pouvoir sur notre vie et préserver ce qui est VRAIMENT important pour nous ? Venez partager vos stratégies, pratiques, trucs et astuces personnels, et récolter ceux des autres !

## ~~ANNULATION - Développement régénératif~~

~~Atelier découverte animé par [Denis Fréhel](#)~~

## Jeu, développe nos défis

Atelier d'échange de pratiques animé par [Damien Vasse](#) de 9h à 12h – 12 participant·es

Que ce soit dans les domaines pro ou perso, nous avons tou·tes nos propres défis : projets, idées, questions, problématiques. Or parfois nous avons du mal à les accomplir ou les surmonter. Si seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ! Venez prendre le temps de développer vos défis dans ce jeu dont vous êtes un héros ou un conseiller. Vous vous appuyerez sur des cartes aux pouvoirs insoupçonnés et à la sagesse éprouvée.

## Escapade en kayak

Atelier **découverte** animé par [Lucie Larno Longo](#) de 9h à 12h – 12 à 30 participant·es – Prérequis : nous n'avons pas trouvé d'autre formule que cet atelier payant <https://www.tourisme-sete.com/decouvertes-guidees-en-kayak-de-mer-sete.html> (à régler sur place)

Quoi de mieux qu'une escapade kayak sur les littoraux de Sète pour mettre à l'épreuve sa capacité de coopération et bienveillance ?! Toute personne qui a fait du canoë biplace l'a déjà expérimentée ;)

## Sa messagerie avec Thunderbird pour organiser son quotidien

Atelier **approfondissement** animé par [Thomas Michel](#) de 14h30 à 17h - 12 à 19 participant·es

Optimiser son flux quotidien de courriels pour ne plus perdre de temps à traiter ses emails avec le logiciel Thunderbird.

## Animer une communauté avec des logiciels libres

Atelier **découverte** animé par [Martin Blanchard](#) de 14h30 à 17h - 12 à 19 participant·es

Présenter aux participant·es le retour d'expérience de la création du "Collectif des métiers du numérique" à Coopaname. Sensibles à l'utilisation et aux enjeux du numérique, nous avons fait le pari de n'utiliser que des outils et services en logiciels libres pour animer notre communauté. Nous souhaitons partager notre expérience et nos recettes à ce sujet.

## DÉPLACÉ AU MERCREDI 07H00 - Relaxinésie

Atelier découverte animé par [Anne Balthazar](#)

## Partager sur les difficultés et atouts des activités collectives

Atelier d'échange de pratiques coanimé par [Nicolas Olivier](#) et [Christophe Bellec](#) de 14h30 à 17h - 12 à 19 participant·es – Prérequis : atelier destiné à des entrepreneur·es membres de collectifs durables (en particulier ayant un rôle de lead / coordination / organisation interne)

Les activités collectives rencontrent des difficultés bien spécifiques (répartition des rôles, des tâches et des sous ; gouvernance partagée ; choix stratégiques), à la fois concrètes et subtiles. Elles possèdent aussi des atouts bien spécifiques pour les résoudre !

## Comment communiquons-nous ?

Atelier d'échange de pratiques animé par [Sarah Jacobs](#) de 14h30 à 17h – 20 à 30 participant·es

Un atelier pour échanger sur les pratiques de communication quand on est entrepreneur·es, nos trucs et astuces.

## S'outiller pour gagner des marchés publics

Atelier d'échange de pratiques animé par [Carine Julien](#) ou [Sandrine Grèze](#) de 14h30 à 17h - 20 à 30 participant·es

Echange de pratiques autour des marchés publics : comment monter une équipe et travailler à plusieurs ; le sourcing ; les entretiens de négociation...

## Pourquoi les outils d'intelligence collective ne résolvent pas grand chose ?

Atelier découverte animé par [Anthony Brault](#) de 14h30 à 17h - 20 à 30 participant·es

J'ai vendu pendant des années des outils d'expression, d'analyse, de débat, de décision... J'y ai cru. Très fort. C'est vrai qu'ils sont séduisants. Ils flattent nos ego même : "- Nous, on élit nos dirigeant·es sans candidature préalable à l'élection. - Et ben nous, on prend nos décisions au consensus". Si vous cherchez encore des outils pour améliorer quoi que ce soit, j'ai compris deux ou trois trucs dont j'aimerais vous parler.

## ATELIER MÉTHODO & POSTURE

### Entrepreneur·e : quelles ressources personnelles entrent en jeu ? (2/2)

Atelier approfondissement animé par [Luc Blanckaert](#) – 2de ½ journée jeudi de de 9h à 12h (la 1<sup>ère</sup> a eu lieu mercredi de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es

Nos lumières et nos ombres sont actives quand nous mettons à l'œuvre notre projet professionnel, souvent à notre insu. Le Jeu du Roi / Reine propose une mise en lumière intense et décalée de ces différentes facettes de notre personne, une constellation guidée, un voyage exploratoire passionnant pour mieux se connaître, mieux

diriger sa vie et son activité professionnelle, mieux se positionner vis-à-vis des autres et évoluer vers un leadership plus intégré. Il s'adresse à toute personne intéressée à observer, comprendre et mieux intégrer son pouvoir d'agir dans tous les domaines de sa vie, (professionnel, amical, familial, intime) et l'exercice de son propre leadership.

## Comprendre son rapport à l'argent à travers les archétypes financiers

Atelier **découverte** animé par [Solène Pignet](#) – de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es

Echanges autour de ce qu'est le rapport à l'argent et l'impact que cela a dans la réussite d'un projet entrepreneurial. Outil : chacun fait le test "Archétypes Financiers" pour apprendre et comprendre son prisme particulier dans son rapport à l'argent. Présentation des huit Archétypes Financiers, des combinaisons et impacts potentiels. Echanges collaboratifs par petite équipe pour s'entraider à interpréter ses résultats individuels.

## Apprendre en jouant (FPC)

Atelier **approfondissement** animé par [Noémie Peyrel](#) – de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es – Prérequis : avoir une pratique de formation ou d'animation de groupe

Découvertes, expérimentations, échanges et analyse de pratiques et d'outils de formation ludiques. Brise-glace, jeux coopératif, utilisation du théâtre forum, photo-langage. Réflexion sur la posture de l'animateur·e-formateur·e et sur la place du jeu et du ludique dans les pratiques de formation.

## La résolution positive des conflits

Atelier **découverte** animé par [Corinne Mayer](#) – de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es

La typologie des conflits, les conflits au travail dans l'ESS : spécificités et conséquences, les jeux psychologiques ou comment sortir des conflits, les méthodes de résolution des conflits, grands principes de la médiation, techniques et outils.

## Communiquer en toute sérénité

Atelier **découverte** animé par [Bénédicte Monnoye](#) – de 14h30 à 17h – 12 à 19 participant·es

Découverte de techniques pour améliorer notre communication non-verbale et pour qu'en situation de stress, notre corps puisse devenir notre allié plutôt que notre ennemi. Nous expérimentons la conscientisation de la respiration, l'ancrage, l'enracinement, la prise de conscience du rôle du corps dans toute communication, l'harmonisation entre le corps et la parole, la découverte de procédés simples et efficaces permettant de gérer les situations difficiles, problématiques ou stressantes. L'acquisition de ces différents éléments assurera, au quotidien, l'amélioration de la confiance en soi et du bien-être.

# ATELIER CRÉATIF

## Jeux interactifs de connaissance de soi et des autres

Atelier animé [Florianne Horbacio](#) de 9h à 12h – 20 à 30 participant·es

Vivre une autre façon de "relationner" : mise en lumière de la lumière créative de chacun·e, favoriser la construction ensemble de quelque chose pour être dans le vivant de l'instant, le non-verbal plutôt que la tête, être dans le cœur et la spontanéité joyeuse et simple.

## Serious game et sociologie, création d'un jeu

Atelier coanimé [Maya Leclercq](#) et [Alexandre Duarte](#) de 9h à 12h – 12 à 19 participant·es

Nous proposons un atelier créatif sur un serious game dédié à la question des économies d'énergie en logement individuel. Nous allierons nos compétences techniques et ludique (Alexandre, spécialiste de la gamification, notamment sur les questions de développement durable) et sociales (Maya Leclercq, socio-anthropologue, spécialiste des questions de consommation énergétique) pour proposer un jeu sympathique, qui permettra à chaque participant·e de mieux comprendre ses propres pratiques de consommation énergétique et d'explorer les pistes pour réduire sa consommation.

## Pop Up ; papier découpé

Atelier animé par [Marie-Hélène Taisne](#) – de 14h30 à 17h – 12 participant·es max

Tu veux apprendre à manier la règle, les ciseaux, le rapporteur et le cutter avec virtuosité pour créer un paysage de rêêêêve qui se déploie majestueusement à chaque fois que tu ouvres ta carte pop-up ??? Tu veux que les autres te disent "Waaaaaaooooooooo ! C'est bôôôô ! C'est toi qui l'a fait ??????" et que tu puisses leur répondre "Ben... ouai... c'est moi" sur le ton désinvolte de celle ou celui qui maîtrise tellement à fond que tout paraît facile ? Alors viens à cet atelier !

## Si on le chantait ? Atelier permanent en préparation scène ouverte de jeudi

Atelier animé par [Cyril Kretzschmar](#) – de 17h30 à 19h – nombre de participant·es illimité :)

Atelier permanent pour préparer chant, morceau musique, sketch, poésie... collective pour la scène ouverte de jeudi soir.

## VIE COOPÉRATIVE

### Coopératives et communs

Séquence animée par [Noémie de Grenier](#) et [Sarah de Heusch](#) de 17h30 à 19h – nbre illimité :)

Manucoop qui organise un colloque en partenariat avec le programme "EnCommuns", présence de Manucoop et Coopaname dans le dico des communs, présence de coopanamien·nes et de smartien·nes dans la Coop des communs, naissance de l'université des biens communs... Les communs font le plein et c'est un des réseaux dans lequel on se croise hors de Sète. On en parle et on s'organise un peu mieux ?

### GPEC collective et coopérative

Séquence animée (en cours) de 17h30 à 19h – nombre de participant·es illimité :)

La gestion prévisionnelle de l'emploi et des compétences (GPEC) est une gestion anticipative et préventive des ressources humaines... Qu'en est-il dans nos coopératives ?

## BRÈVE DE COMPTOIR

### Vie to B(igre)

Séquence animée par [Ludovic Gicquel](#) de 17h30 à 19h – nombre de participant·es illimité :)

Témoignage d'une structuration collective intercoopérative.

## La Bigre TV

Quotidienne animée par [Alexandre lacconi](#) – de 17h30 à 19h – 12 à 19 participant·es

Emission TV quotidienne, avec tout le matériel d'un plateau TV. Intention double : apprentissage technique et espace d'expression. Les participant·es apprennent à manier la technique (régie TV, son, caméra...) et la partie journalistique (interview, invité·es). Les émissions sont enregistrées en condition du direct et mises en ligne sur une page web, relayée par réseaux sociaux.

## RECHERCHE

### Coopératives de recherche / L'apport de la recherche aux coopératives

Séquence animée par [Nicolas Loubet](#) et OxaMyne de 17h30 à 19h – nombre de participant·es illimité :)

Echange et débat.

## DYNAMIQUE CORPORELLE

### Capital Entracte (massage assis)

Séance animée par [Amina Bakkali](#) de 17h30 à 19h – 12 participant·es maximum

Séance de massage assis.



## SOIRÉE

### Scène ouverte + Jam

Soirée coordonnée collectivement, notamment par [Marlène Tran Boutier](#) et [Cyril Kretzschmar](#) – de 21h à 23h30 – nombre de participant·es illimité :)

Espace-temps d'expression des talents artistiques des coopérateur·es. Lorsque vous vous inscrirez, merci aux contributeur·es d'indiquer si vous êtes musicien·ne, vos instruments, voix compris !

## Vendredi 31 août

## ÉVEIL CORPOREL

### Qi Gong et poésie du matin

Séance animée par [Juliette Chérîki-Nort](#) de 7h à 8h30 – 12 à 19 participant·es

Accueillir le matin par des auto-massages et quelques postures et mouvements de Qi Gong. Ensuite, se laisser surprendre par des paroles de poésie et de sagesse. Enfin, se faire nous-mêmes poètes et poétesses et partager les mots, textes et images que nous aurons créés.



## Réveil Sensoriel en pédagogie perceptive



Séance animée par Béatrice Ray de 7h à 8h30 – 12 à 19 participant·es

Mouvement lent issu de la gymnastique sensorielle fondée par Danis Bois et développée dans le mouvement martial par Martine de Nardi.

## FORMATION

### Mon projet sur les réseaux sociaux : mode d'emploi

Atelier **découverte** animé par [Solange de Mesmaeker](#) - de 9h à 12h – nombre de participant·es illimité

Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn... Les réseaux sociaux ont chacun leurs caractéristiques et leurs particularités. Par où commencer ? Comment construire une stratégie social media pertinente ? Quels réseaux investir pour quels résultats et avec quel budget ? Apprenons ensemble à utiliser les bons outils et comment les aborder, pas à pas.

### Le HTML ça mord pas

Atelier **découverte** animé par [Gino Ladowitch](#) de 9h à 12h - 12 à 19 participant·es

Découvrir les dix balises html essentielles ; quelques bonnes pratiques pour gérer son site web ; zoom sur l'éditeur Wordpress ; quelques notions de css si le public suit !

### Et le papier dans tout ça ?

Atelier **découverte** animé par [Etienne Pouvreau](#) de 9h à 12h - 12 à 19 participant·es

À l'heure du tout numérique, de la RSE, la communication print sert-elle encore pour rendre visible ou faire connaître une marque ? Etat des lieux des pratiques, consommations, utilisations de papier ; sensibilisation aux dimensions sensorielles et mémorielles du papier ; exemples et partages d'expériences.

### Développer du business dans un collectif de marque – Niv 2

Atelier **approfondissement** animé par [Christophe Bellec](#) de 9h à 12h - 12 à 19 participant·es

Cet atelier est destiné à des entrepreneur·es ayant une pratique de la coopération économique en groupe (niveau 2), qui s'investissent, ou vont le faire, dans un collectif à activité économique réelle (de 3 à XX personnes), pour faire du business en complément de leur activité individuelle.

Questionnements abordés : se répartir les sous, le temps de travail, les rôles ; gérer les tensions ; prendre des décisions à plusieurs / à distance / à enjeu ; trouver l'équilibre entre stratégies individuelles et stratégie collective ; ... Cette formation s'appuie sur l'expérience concrète (bonnes pratiques / pièges à éviter) accumulée et tamisée sur plusieurs années dans les coopératives de Bigre.

## COOPÉRATION DE FILIÈRE

### Eco-création d'alliances systémiques

Atelier animé par [Emmanuel Mossay](#) de 9h à 12h – nombre de participant·es illimité :)

C'est un atelier de cocréation de partenariat avec plusieurs outils écosystémiques. Pendant cet atelier, les participant·es apprendront à utiliser un outil collaboratif visant à valoriser les ressources en sept niveaux de valeurs et ensuite à échanger leurs compétences et besoins pour créer de nouvelles alliances.



## Cercle qualité FPC Bigresque

Atelier coanimé par [Carine Julien](#), [Sandrine Grèze](#), [La Forge](#) de 9h à 12h – nombre participant-es illimité :)

Il s'agit de poursuivre et partager les travaux faits en petit groupe depuis les Bigre Rencontres 2016 et 2017 : quelle (s) stratégie (s) pouvons-nous proposer à nos organismes de formation en forme CAE ? Quels enjeux partageons-nous ? Comment pouvons-nous décliner de façon plus opérationnelle une stratégie globale ?

=> Comment permettre aux coopérateurs.trices de porter, développer et vendre dans un cadre collectif des actions de formations référencées et reconnues dans le cadre d'une démarche qualité commune et partagée ?

## ATELIER METHODO & POSTURE

### La communication empathique, CN-V

Atelier **découverte** animé par [Corinne Valence](#) – de 9h à 12h – 20 à 30 participant-es

La communication non-violente, ça vous dit quelque chose ? Vous aimeriez découvrir ou renouer avec cette démarche, c'est le moment ! Cet atelier vous propose de prendre contact avec les intentions de la communication empathique de M Rosenberg. En jouant, en testant, en cheminant vers vos besoins, vous découvrirez votre voie de passage vers une forme de danse relationnelle.

### Rêver pour booster sa créativité !

Atelier **découverte** animé par [Soazig Hernandez](#) – de 9h à 12h – 12 à 19 participant-es

Le rêve d'éveil est un outil de développement personnel et de réalisation de soi par le voyage intérieur. Il permet de se connecter facilement avec nos parts intérieures, forces, symboles, archétypes, alliés, pour harmoniser notre vie et booster notre créativité personnelle et professionnelle.

### Découverte de l'ennéagramme

Atelier **découverte** animé par [Sophie Blanchet](#) – de 9h à 12h – 12 à 19 participant-es

L'ennéagramme est un modèle de la structure de la personne humaine. Il permet une meilleure compréhension de soi et des autres.

### ~~ANNULATION - L'élément humain (W. Schutz)~~

~~Atelier **découverte** animé par [Nelly Dagniaux Tine](#)~~