



Le mot de la Présidente

Chers amis du Kibosse et de la région,

Dans l'esprit de l'intergénérationnel et de l'entreprenariat, c'est avec grand plaisir que je vous annonce le lancement de notre

Pépinière des connaissances *Entreprendre se fait à tout âge*

Nous allons régulièrement vous proposer des ateliers-formation pour la réussite de vos projets qui nous espérons vous donneront des outils pour entreprendre en toute confiance.

Comme vous le savez, la créativité nous est inhérente depuis notre plus jeune âge, nous sommes des enfants qui avons rêvé et qui avons cru que nos projets étaient réalisables ; nous avons eu des idées passionnantes qui ont peut-être disparu sur le chemin de la vie adulte. Et pourtant, quelle richesse nous avons avec nous !

C'est pourquoi, le Kibosse ouvre une pépinière des connaissances pour adultes, adolescents et enfants, parce qu'il n'y a pas d'âge pour entreprendre ! Nos publics pourront côtoyer des entrepreneurs et suivre des ateliers-formations adaptés à leurs âges.

Ces prochains mois, nous aurons le plaisir d'accueillir des personnalités de la région avec de grandes compétences dans leur domaine ainsi que des intervenants de divers horizons passionnés par leur discipline.

Pour commencer, nous vous proposons 3 ateliers en juin destinés aux adultes et adolescents :

- **Réussir, c'est d'abord avoir confiance en soi**
- **Parler devant un public**
- **Le lâcher prise : une faculté qui se développe**

Vous trouverez ci-après les descriptifs détaillés de ces ateliers. Nous aurons, par la suite, d'autres ateliers à vous proposer sur des thèmes qui permettront d'aborder le développement personnel, la créativité, les outils de management, de gestion du stress ou des conflits et du travail en équipe, ainsi que la communication par les réseaux sociaux.

Je vous remercie donc du bon accueil que vous réserverez à ces ateliers et me réjouis de faire votre connaissance prochainement.

Yenny Silva Pulgar

Présidente de l'Association Le Temps d'une Causette -
Association fondatrice du Coworking Kibosse

Réussir, c'est d'abord avoir confiance en soi



Christine Bourgeois

Accompagnatrice Emotion et Confiance en soi.

Propose des clés vers une meilleure **compréhension des émotions**.

A à cœur de transmettre des outils pour **booster la confiance en soi**, un cadeau pour la vie !

Travaille en individuel, en groupe et également dans les écoles.

Parfois, nous avons juste besoin d'outils et d'un regard extérieur pour avancer.

Description

3 rencontres pour diminuer votre stress et booster votre confiance afin de mettre en avant vos projets et atteindre votre objectif.

Mise en pratique

- Fixer un **But positif à atteindre** en lien avec vos projets professionnels.
- Libérer votre stress et vos blocages afin d'**activer vos ressources**.

Nous utiliserons le jeu Cap sur la Confiance® et différents outils comme l'EFT, la PNL, la visualisation, la mise en mouvement...

Venez partager des moments ludiques et efficaces en toute confiance !

Date, heures et lieu

Les lundis 3, 17 et 24 juin 2019, de 19h30 à 21h30, au Kibois, Route du Village 76, 1040 St-Barthélemy.

Participants

Minimum 4, maximum 6

Prix de l'atelier

Fr. 180.- par personne. Une confirmation avec les données pour le paiement sera envoyée lors de l'inscription. Le paiement doit se faire avant le début de l'atelier.

Inscription

Par mail : jean-marc@letempsdunecausette.ch

Par téléphone : 078 794 32 87

Prendre la parole en public



René Zahnd

D'abord journaliste culturel pour plusieurs quotidiens romands (notamment *La Gazette de Lausanne* et *24 Heures*), il a été durant 14 ans directeur adjoint du Théâtre Vidy-Lausanne. Il se consacre aujourd'hui à l'écriture, à la traduction et à l'enseignement.

Description

Après une brève introduction générale, l'atelier sera consacré à des exercices pratiques qui amèneront les participants à s'exprimer devant le groupe. Les interventions seront suivies d'une discussion générale, nourrie par des remarques et des suggestions. En conclusion, l'intervenant proposera quelques astuces qui permettront à chacun d'aborder avec davantage de confiance ses prises de parole en public.

Date, heures et lieu

Judi 13 juin 2019, de 9h00 à 11h00, au Kibois, Route du Village 76, 1040 St-Barthélemy.

Participants

Minimum 6, maximum 12

Prix de l'atelier

Fr. 80.- par personne. Une confirmation avec les données pour le paiement sera envoyée lors de l'inscription. Le paiement doit se faire avant le début de l'atelier.

Inscription

Par mail : jean-marc@letempsdunecausette.ch

Par téléphone : 078 794 32 87

Le lâcher prise : une faculté qui se développe



Gaëlle Pizzotti-Pécoud

Accompagnatrice de femmes de 40 ans et plus qui souhaitent vivre leur vie et pas celle imaginée par d'autres.

Les bénéfices pour les clientes : développer un **état d'esprit positif**, oser s'exprimer, **assumer ses décisions**, **prendre sa place**, arrêter de culpabiliser et **retrouver la joie de vivre** et l'enthousiasme.

Son envie : vous permettre de laisser émerger la meilleure version de vous-même en douceur !

Description

Cet atelier vous permet de comprendre pourquoi vous n'arrivez pas à lâcher vos soucis et vos fardeaux ; il vous donne des outils et des rituels à mettre en place facilement pour retrouver votre joie et votre sérénité.

Les objectifs :

- Comprendre quels sont les obstacles au lâcher-prise
- Découvrir les moyens pour les dépasser

La méthode se base sur une approche holistique de la personne qui permet de comprendre la place du mental et de partir à la découverte du corps, des émotions et des intuitions.

Prêt(e)s pour entamer une nouvelle étape de vie ?

Matériel : apporter de quoi écrire : bloc de feuilles, stylo, plume, crayon

Date, heure et lieu

Mardi 25 juin 2019, de 14h00 à 16h00, au Kibois, Route du Village 76, 1040 St-Barthélemy.

Participants

Minimum 4, maximum 8

Prix de l'atelier

Fr. 60.- par personne. Une confirmation avec les données pour le paiement sera envoyée lors de l'inscription. Le paiement doit se faire avant le début de l'atelier.

Inscription

Par mail : jean-marc@letempsdunecausette.ch

Par téléphone : 078 794 32 87