

2h37 d'imperfection

Aix-en-Provence - 13 avril 2019

Lieu : Parc de la Torse

Horaires : 14h30-17h07

Le grand pourquoi de l'événement : créer une tribu de personnes prêtes à passer du côté optimaliste de la force

Objectifs de l'événement :

- Comprendre l'optimalisme (inverse du perfectionnisme), dans le concept et dans le concret
- Découvrir une intervenante inspirante et une approche optimaliste de la nutrition
- Repartir avec des outils pour développer son authenticité, son lâcher-prise et son plaisir (1 outil par catégorie)

Matériel nécessaire : à élaborer

Intervenants : Joy Richez, fondatrice de Sérieusement Gourmand

Lien d'inscription : <https://www.lepotcommun.fr/billet/hugsvpj5>

Informations à envoyer avant aux inscrits :

- Localisation précise dans le parc de la Torse
- Éveiller l'appétit sur l'optimalisme (envoyer articles et recherches LJA sur l'imperfection)

Prix : 15 euros tarif normal, 10 euros tarif réduit

Déroulé

Horaires	Durée	Etape	Objectif	Détail
14h30-14h45	15 min	Accueil	Accueillir les participants et connecter le groupe	
14h45-14h55	10 min	Cadre	Poser le cadre et donner le sens de l'après-midi	Intention de l'après-midi et notre grand rêve Objectifs Déroulé dans les grandes lignes Principes et cadre Qui nous sommes et pourquoi l'imperfection
14h55-15h05	10 min	Mini-débat	Prendre le pouls du public et susciter le débat	Partage en groupe <ul style="list-style-type: none">- Exercice de réflexion personnelle : le perfectionnisme pour moi c'est...- Partage en groupe et animation du débat par Edith et Lily

15h05-15h20	15 min	Définitions	Expliquer les tenants et aboutissants du perfectionnisme et de l'optimalisme	Jeu de rôle par Lily et Edith qui présentent les deux réactions d'un optimaliste et d'un perfectionniste par rapport à un même sujet <i>> Demander à Nicolas d'animer le débat / la mise en scène</i>
15h20-15h40	20 min	Inspiration	Matérialiser la compréhension de l'optimalisme à travers un témoignage concret	Intervention de Joy Richez, fondatrice de Sérieusement Gourmand <ul style="list-style-type: none"> - Présentation de Joy - Métier de Joy Quelques questions guides pour ton intervention <ul style="list-style-type: none"> - Qu'est-ce que le perfectionnisme pour toi ? - Comment se matérialise t'il dans le champ de la nutrition ? - Y fais-tu face ? - Quels sont tes conseils pour une nutrition optimaliste ? - Si tu avais un rêve par rapport au perfectionnisme / optimalisme, ce serait... <i>Avoir des post-it pour que les participants puissent noter les questions qu'ils souhaitent poser à Joy</i>
15h40-16h00	20 min	Echanges	Permettre aux participants de s'approprier le témoignage de Joy	5 min de réflexion individuelle <ul style="list-style-type: none"> - Je me sens - Ca me fait penser à... - Les questions que ça me pose Edith et Lily modère les questions / réponses avec Joy <i>Prévoir un sablier pour minuter le temps de réponse à une question ?</i>
16h00-16h15	15 min	Pause	Pour créer de la respiration et permettre aux participants d'échanger ensemble	
16h15-16h40	25 min	Action - authenticité	Faire découvrir une posture authentique	2 min de respiration profonde pour se connecter à son corps 5 min de réflexion (en partant d'une grille) : mes tendances optimalistes et mes tendances perfectionnistes 6 min de partage en binômes : partage autour de son positionnement Chacun a 3 minutes pour partager, l'autre personne est en écoute simple (pas de questions) 2 min de feedback positif : ce que j'ai aimé chez toi dans notre échange, c'était... 5 min : Débrief en grand cercle : comment on se sent, qu'est-ce que ça a fait de faire ce partage ? 5 min : Présentation par LJA de quelques conseils pour un partage et une écoute authentiques
16h40-16h55	15 min	Action - Plaisir	Faire découvrir un outil lié au plaisir	2 exercices (pour permettre de découvrir un outil qu'on n'a pas encore testé) <ul style="list-style-type: none"> - Exercice des 3 plaisirs de la journée =>

				<p>quelles ont été les trois choses que tu as aimées dans ta journée / semaine</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice de la liste de plaisirs : faire la liste des 10 choses que j'aimerais faire dans la semaine à venir et en sélectionner 1 que je vais réaliser - Les participants choisissent l'exercice qu'ils ne connaissent pas / ont envie de tester - Réflexion individuelle de 3 minutes sur le contenu - Partage en groupes de 3
16h55-17h10	15 min	Crazy Dance Party	Faire vivre le lâcher prise	<p>10 minutes de Crazy Dance Party</p> <p><i>Charger l'enceinte avant et faire un test son</i></p>
17h10-17h30	20 min	Clôture	Clôturer l'atelier sur une note haute en énergie	<p>Réflexion individuelle des participants</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je retiens - Je me sens - J'ai aimé <p>Partage en tour de cercle</p> <p>Compléments par LJA : outils à utiliser par la suite, ressources...</p> <p>1 mot à la fin par chacun pour dire ce qu'on se souhaite</p>

Informations à relayer après aux participants venus :

- Lien vers le site de Joy
- Lien vers le défi imperfection
- Liste d'outils à mettre en oeuvre pour passer du côté optimaliste de la force