

## « Concentration et attention »

Tous les débats seront animés par **Jean-Marie SIMON** – *Directeur exécutif du Groupe ATOS* et **Frédéric PITROU** – *Secrétaire Général UNIMEV*.

### Vendredi 26 janvier 2018

**8:45 – 9:00** – Introduction et présentation de la thématique.

**9:00 – 10:30** – Cerveau : mode d'emploi pour la concentration.



Intervenant : **Théo COMPERNOLLE** – *Neuropsychiatre et psychothérapeute*.

Le cerveau est l'instrument le plus important pour réussir dans la vie, mais 99% des professionnels, même au sommet des entreprises n'en ont aucune connaissance pratique. Theo Compernelle expliquera le minimum qu'il faut savoir pour comprendre comment fonctionne le cerveau. Ainsi, vous apprendrez à mieux exploiter les ressources de votre cerveau en synergie avec les nouvelles technologies, ce qui vous permettra d'augmenter considérablement votre productivité intellectuelle et votre créativité tout en gérant mieux votre stress.

**11:00 – 12:15** – Concentration et NTIC.

Lorsque vous rédigez un courriel tout en participant à une conférence téléphonique, vous jonglez constamment avec deux tâches de contexte différent. Chaque alternance entraîne une perte d'informations et d'énergie, génère davantage de stress et vous fait commettre de stupides erreurs.

Théo COMPERNOLLE nous alertera sur les risques du multitâches pour le cerveau, pour la concentration, la qualité du travail et la perte de temps.

# 6<sup>èmes</sup> Rencontres Hivernales

# 2018

organisées par

**unimev**  
UNION FRANÇAISE DES MÉTIERS DE L'ÉVÈNEMENT

26-27 janvier  
**Val d'Isère**

## 14:00 – 15:15 – La concentration par le Yoga Corporate.



**Intervenante : Anne-Charlotte VUCCINO** – Directrice Générale YOGIST

Vous travaillez toute la journée, vous courez de rendez-vous en réunion, vous avez de plus en plus de responsabilités et de moins en moins de temps ?

Pour éliminer tout ce stress et vous ressourcer, vous prenez parfois quelques jours de congés mais vous restez connectés.... Avez-vous déjà pensé à une solution qui vous permettrait de vous ressourcer sur votre lieu de travail ?

Depuis quelques années, les entreprises les plus innovantes et influentes du monde ont mis en place des programmes de yoga et de méditation destinés aux salariés pour améliorer leur qualité de vie au travail. Avec la méthode YOGIST qui se pratique sur chaise, en salle de réunion, sans se changer, sans matériel...et sans chakras !, vous apprendrez comment lutter contre le stress et les tensions liées au travail sur écran, et améliorer votre concentration, votre énergie et votre performance.

## 16:00 – 17:15 – Attention et Confiance : La Magie de la Relation.



**Intervenant : Matthieu SINCLAIR** – Illusionniste

Une expérience interactive unique vous est proposée ! Découvrons de manière ludique comment progresser sur les postures favorables à la coopération et au travail collectif : l'attention et la confiance.

Matthieu Sinclair est illusionniste professionnel, et enseignant à HEC en psychologie de la perception. Son métier depuis plus de 10 ans est d'utiliser l'inattendu et la surprise pour favoriser les prises de conscience au sein de l'entreprise. Dans la bonne humeur !

## Samedi 27 janvier 2018

### 18:00 – 20:00 – L'Économie de la connaissance : Notre nouvelle Renaissance.

**Intervenant : Idriss ABERKANE** – Penseur, essayiste, consultant international

Deux mensonges de la révolution industrielle :

- Produire ou s'épanouir, il faut choisir.
- Nature ou emploi, il faut choisir.

Réfuter ces deux mensonges, c'est changer le monde, or d'une part, tout homme productif n'est pas forcément épanoui mais tout homme épanoui est forcément productif. D'autre part, la nature est le premier créateur de richesse sur terre, et la source de connaissance la plus abondante, alors que la connaissance est beaucoup plus précieuse que les matières premières. A travers l'économie de la connaissance et le biomimétisme, on peut prouver aujourd'hui que non seulement le 21<sup>ème</sup> siècle réconciliera nature et prospérité, mais aussi productivité et épanouissement.

© Jean Pierre Boeye - Access Diffusion

