

18 février 2014



La Lettre N°10

RESTONS CONNECTÉS

Partageons connaissances

www.connectinstitute.ma

Sommaire

> [Vie de l'Institut](#)

> [Activités à venir](#)

> [Les bienfaits de la concentration](#)

> [Nourddine Harmouche \(22 ans\) partage une vidéo](#)

> [Agenda Agadir](#)

Quelques jours seulement après l'ouverture des adhésions, nous avons le plaisir et l'immense fierté d'annoncer que nous comptons déjà 20 membres de l'Institut.

En prenant en considération l'originalité du projet qui ne le rend pas facile à saisir, les temps difficiles que nous traversons tous, la communication très limitée et les spécificités bien connues de notre ville, nous ne pouvons que nous féliciter de ce bon démarrage.

Ceci nous impose une lourde responsabilité : celle d'assurer continuité et qualité tout en évitant routine et improvisations.

Vie de l'Institut

Le passeport est désormais disponible. Ce document d'adhésion à Connect Institute est délivré aux membres de l'Institut. Il contient la Charte et la gouvernance de l'Institut, ainsi qu'un aperçu de chacune de nos activités. Pour ceux qui ne l'ont pas encore, n'hésitez pas à le demander auprès de Sanaa.



*** **

Le dimanche 16 février a eu lieu la 2ème sortie **AIR** à Riad de l'Olivier ([lien](#)) à Aqesri. Une sortie qui a permis aux participants (chanceux) de:

-découvrir lieux et paysages, en particulier des amandiers fleuris qui narguent oliviers, arganiers et caroubiers...

-partager un repas délicieux préparé par Fayrouz

-se détendre et faire le plein d'air pur à 800 m d'altitude.

-consolider les relations entre membres et échanger des cartes de visite.

-discuter de choses et autres en toute spontanéité, notamment sur la récente découverte faite par des scientifiques américains sur les origines génétiques des populations de chaque pays ([lien](#)).

Le transport collectif en autocar des participants a permis l'économie de quelques dizaines de Kg de CO2 mais aussi de partager des moments inoubliables...

Pour celles et ceux qui ont raté cette sortie, rendez-vous sur le blog de Michel Terrier ([lien](#)), vous y trouverez quelques détails en images.



Activités à venir

Connect Institute lance un nouveau programme "**GROW+**". Il a pour cible les cadres et salariés des organismes publics et privés âgés de 25 à 35 ans. Ce programme est élaboré de manière à accompagner le participant afin de :

- mieux se connaître, connaître d'autres personnes et améliorer sa compréhension du monde qui nous entoure,

Les membres et autres lecteurs de cette Lettre sont invités à informer toute personne susceptible d'être intéressée.

*** **

Sur votre agenda de la semaine, n'oubliez pas le deuxième **FEED** de ce mois qui aura lieu le jeudi 20 février à 19h .

Notre thème : "**Le Bonheur, c'est quoi?**". Ça ne se rate sous aucun prétexte !

*** **

La date de la première édition d'**AGORA** s'approche. Réservez vos places et celles de vos connaissances pour participer à cet événement unique :

- Unique par son panel d'intervenants remarquables.
- Unique par son format et les discussions et échanges qu'il permet.
- Unique par le cadre dans lequel il aura lieu.

Les bienfaits de la concentration



Dans son livre bestseller qui a été traduit dans 16 langues, "[Mastermind: how to think like Sherlock Holmes](#)", l'écrivaine Maria [Konnikova](#) explique la pertinence de cette pratique.

Selon l'auteure, la chose la plus frappante chez [Sherlock Holmes](#), le fameux détective privé et personnage central des romans de Arthur Conan Doyle, n'est autre que son attention extrême qui nourrit sa capacité à percevoir les détails que le commun des mortels ne peut observer. Konnikova a remarqué en effet que Holmes arrivait à résoudre ses missions et dénouer les énigmes les plus complexes, sans agitation, mais en adoptant, au contraire, une attitude inactive dans des moments de forte concentration. En jouant au violon, ou en restant allongé dans son fauteuil, les yeux fermés durant de longues minutes.

De cette observation élargie à d'autres situations, découle la recommandation de Konnikova : se réserver 10 à 15 minutes par jour, à ne rien faire, y compris en fermant les yeux et en se concentrant sur sa respiration. Cet exercice quotidien devrait, selon elle, améliorer notre perspicacité et notre performance... A vous de juger !

Nourddine Harmouche (22 ans) partage une vidéo



Nourddine, jeune participant au programme GROW de Connect Institute, partage avec nous la vidéo ci-dessus. Il s'agit d'un groupe de jeunes du Paraguay (dans une banlieue d'Asuncion) qui forment un orchestre jouant d'instruments fabriqués à partir du recyclage de déchets puisés dans la décharge de la capitale. Une initiative formidable qui donne de l'espoir et du sens à la vie de ces jeunes tout en révélant des talents qui, sans elle, seraient restés enfouis sous la chape de la misère. « Le monde nous envoie des ordures. Nous lui renvoyons de la musique » disent-ils.

Agenda Agadir

La théorie du Chaos - Christophe Letellier

Le 20 février de 15h à 16h à la Faculté des Sciences

Le 4ème Symposium International sur le Tourisme Durable

Le 24 février à l'hôtel Sofitel Agadir Royal Bay & Resort



Connect Institute
N° 11, Imm. Borj Agadir Av. Cadi Ayad
Agadir - Maroc
Tél : +212 (0) 5 28 22 78 82

