

04 mars 2014



## La Lettre N°12

### RESTONS CONNECTÉS

*Partageons connaissances*

[www.connectinstitute.ma](http://www.connectinstitute.ma)

Pour rejoindre les fans de Connect Institute, cliquez ici

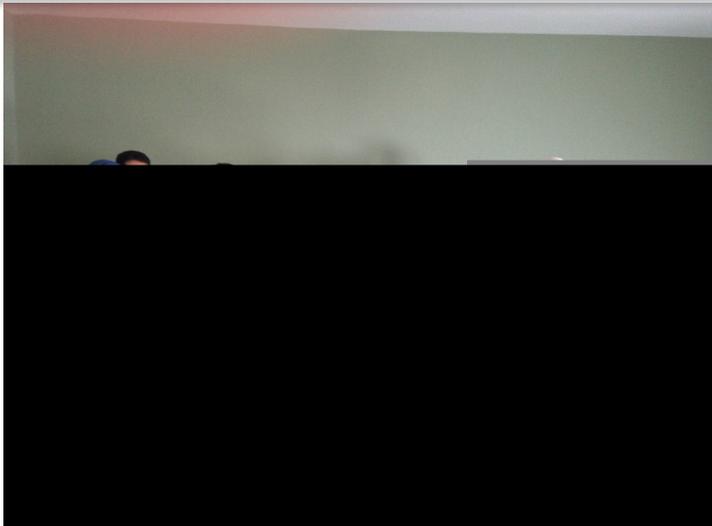


### Sommaire

- > [Vie de l'Institut](#)
- > [Bien-être: La marche: c'est pour le bien-être ET pour le travail](#)
- > [La méditation: La Silicon Valley championne!](#)
- > [Inspiration](#)
- > [Agadir dans le monde: Happy!](#)
- > [Agenda Agadir](#)

*Un mois de vie de Connect Institute et 27 activités et prestations. Un [site web](#), une [page Facebook](#), un [article](#) sur un journal national pour communiquer et informer. Mais le plus important, le plus réjouissant, le plus encourageant, c'est cette personne surprise par les changements d'une amie qui lui apprend que c'est grâce à Connect. Elle est devenue elle-même membre!*

### Vie de l'Institut



Samedi 1er mars a été un jour particulier pour les participants au programme GROW. Ils ont été en effet agréablement surpris par la visite de Nasser Kettani, Directeur Technologie de Microsoft dans la zone Afrique du Nord. Les jeunes ont écouté avec attention le parcours et les conseils de Nasser Kettani. L'importance des valeurs, de l'effort personnel, du sérieux, du travail dur, de la persévérance a été soulignée et rappelée à maintes reprises à travers des exemples concrets et des situations éloquentes. La séance prévue durer quelques minutes a duré deux heures. Les questions étaient nombreuses : Comment assurer une bonne carrière professionnelle? Comment séduire les dirigeants des entreprises? Comment réagir face à l'échec? Quels secrets pour monter son propre business? comment concilier rêve et réalité? La balle est dans le camp de nos jeunes !



**Témoignage de Zaynab El Hajj (18 ans - ENCG), jeune participante au programme GROW**

"Grace au programme GROW, j'ai pu développer de nouvelles idées et mieux me connaître pour me préparer à la vie professionnelle. Séance après séance, je deviens de plus en plus mature, j'apprends à orienter mes pensées et mes objectifs. CONNECT INSTITUTE est pour moi un pont entre la vie estudiantine et le marché du travail et c'est ce qui manque dans l'enseignement!"



**ACTING: Témoignage de Laila Tamtamaouy**

"Très difficile à décrire mais facile à résumer : Le plaisir de retrouver sa spontanéité, vaincre sa timidité, se réconcilier avec son corps, communiquer par le regard, le son et les postures. ACTING, l'essayer c'est l'adopter !"

***Bien-être***

*Marcher est de plus en plus considéré comme un remède pour la santé et l'hygiène de vie. Mais pas seulement.  
En 2013, une [étude](#) réalisée par Lorenza Colzato, psychologue cognitif de Leiden University, trouve que les personnes qui font de la marche ou de la bicyclette 4 fois par semaine sont capables de penser d'une manière plus créative.  
Donc, quand vous avez vraiment besoin d'atteindre un résultat dans votre travail, éloignez-vous de votre ordinateur, de votre salle de conférence, et lancez-vous dans une longue marche. Ce n'est pas du sport, c'est aussi pour votre travail!*

## La méditation: la Silicon Valley championne!



(D'après [Le Nouvel Observateur](#))

Dans la Vallée, personne ne met en cause la technologie en tant que telle - on ne touche pas au veau d'or. Mais l'inquiétude rôde. Stanford, l'épicentre universitaire de la région, a créé un Centre pour la Compassion et l'Altruisme et un Laboratoire de Technologie calmante. "Au départ, il y avait cette question simple, explique Neema Moraveji, le prof à l'origine du Calming Technology Lab : "La technologie est-elle le problème, ou bien le problème est-il dans son design ?""

Neema, qui penche pour la réponse optimiste, a fondé une start-up qui lancera bientôt un petit appareil que l'on porte en clip à la ceinture. Connecté par WiFi à votre portable, ce capteur baptisé Spire mesure précisément votre respiration, les mouvements de votre diaphragme, vos déplacements...

"Face à la distraction, la dispersion, la fatigue, l'incapacité à se concentrer, l'un des instruments les plus efficaces est le contrôle de la respiration", explique le prof-entrepreneur, démonstration à l'appui. Le salarié, après avoir reçu sur son smartphone un message indiquant qu'il est "stressé depuis quarante-cinq minutes", se voit invité à "respirer lentement, pour que la plume qui flotte dans l'air, sur l'écran, reste au milieu de celui-ci". Bon élève ? "Vous êtes redevenu calme", annonce le smartphone.

## Inspiration

---

**Agadir et le Sud marocain**

A l'occasion du 54ème anniversaire du séisme d'Agadir, nous vous proposons cet ouvrage ([lien](#)) qui "reconstitue" la ville d'Agadir depuis 1930.

**Agadir dans le monde: Happy!**

Depuis la sortie du tube qui a créé le buzz sur la toile *Happy* (plus de 88 millions de vues en 3 mois), une mode s'est emparée des jeunes de presque tous les pays et toutes les villes de la planète. Celle de reprendre le fond musical du clip sur des images tournées dans ces villes, mettant en scène des jeunes en train de s'amuser, de danser et d'exprimer leur bonheur.

Au Maroc toutes les villes ont eu leur clip *Happy*. A Agadir seule, il existe 5 vidéos différentes de "We are happy from Agadir » totalisant presque 200 000 vues sur Youtube !

**Agenda Agadir**

**Formation "Gestion de la qualité" pour les professionnels du secteur de la pêche**

Du 4 au 7 mars 2014 à l'Institut Supérieur des Produits de la Mer

**Le 14ème Enduro - Raid d'amitié sous le thème "Sport et tourisme au service du développement durable"**

Du 5 au 8 mars 2014 à Agadir



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

