

PETIT MOT

Samedi dernier, nous avons reçu quelques jeunes à Connect Institute. Notre objectif était de tester l'idée que nous nous faisons sur la nécessité de créer un espace d'accompagnement pour une catégorie de la population qui est encore plus concernée par le sort de notre ville et notre pays. Nous n'avons pas été déçus. L'espace est réellement nécessaire et nos jeunes sont demandeurs. A Connect Institute, nous irons plus loin. Nous agissons pour que les projets et les initiatives portés par ceux qui fréquenteront cet espace soient parrainés, soutenus, par les adhérents de l'Institut. Nous comptons sur nos futurs adhérents pour concrétiser cette connexion entre générations.

Taha Balafrej

AGENDA AGADIR

-4ème édition du Jeep Agadir Open

Du 27 au 29 décembre à la plage d'Imourane km 14

-Inscription à la 1ère édition de la dictée P.G.L.

Du 23 décembre au 01 janvier

-Appel à projet pour jeunes entrepreneurs

Du 23 décembre à 18 février

L'IMPORTANCE DU THÉÂTRE DANS LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

TÉMOIGNAGE DE CÉLINE NEZRI: UNE PRO NATIVE D'AGADIR.

Lors de son passage au Connect Institute le lundi 23 décembre 2013, Céline a partagé avec nous son expérience dans le monde du théâtre. Un art qu'elle a découvert après son départ d'Agadir, où elle est née et a étudié, vers Paris où elle a fait du théâtre son activité principale.

Selon Céline, le théâtre est un indéniable outil de développement de l'individu. Il aide à lever certaines inhibitions, il permet d'oublier le stress du quotidien, il apprend les valeurs de sociabilité puisqu'il est toujours une aventure collective. Il aide aussi et surtout la personne qui le pratique à s'installer dans

une connaissance de soi féconde et évolutive. Bien plus que cela, Céline voit dans le théâtre des effets thérapeutiques. Dans ce sens, notre invitée a fait part de son expérience au sein d'une association de lutte contre l'agoraphobie. Céline assure des séances théâtrales de 2 heures par semaines pour un groupe de personnes afin de lutter contre la phobie sociale, les troubles anxieux généralisés, les attaques de panique et les angoisses. Au bout d'une année, des résultats positifs sont notés et améliorent la confiance en soi, la prise de parole en public et la répartie.



LE E-COMMERCE TOUCHE LE SECTEUR DE L'ARTISANAT

Depuis 2007, l'achat à travers Internet a commencé à toucher progressivement les ordinateurs, les appareils électroménagers, les voyages et de nombreux autres articles au moyen des cartes émises par des banques locales.

Cette évolution dans la consommation commence à toucher également l'artisanat marocain. La preuve: le site web "Anou" dédié à la vente des produits artisanaux.

Anou modifie la structure même de la chaîne de va-



leur qui sépare l'artisan des consommateurs du monde entier. Avec Anou, les artisans ont enfin la possibilité de se connecter directement avec leurs clients et sélectionner leurs propres prix. Il favorise également la transparence et garantit que l'artisan qui a fabriqué

le produit soit payé au meilleur prix. Et mieux encore, chaque produit est étiqueté avec l'image et l'histoire de son réalisateur. L'achat par Anou introduit par ailleurs plus de transparence dans les transactions au profit des artisans.

LE BIEN ÊTRE AU TRAVAIL, ÇA EXISTE!

Pas évident de rester concentré au bureau toute la journée quand on est immobile, les yeux rivés sur son écran d'ordinateur ! S'autoriser des pauses cigarette ou des collations à la cafeteria n'est pas la meilleure façon de rester performant. Bien au contraire ! Pour éviter les tensions corporelles qui ont des répercussions sur le stress et sur le psychisme, quoi de mieux qu'une sieste?

Brian Halligan, fondateur de HubSpot, l'a bien compris. Dans son interview dans le NewYork Times, Brian Halligan a décrit les effets positifs de la sieste sur la performance de l'entreprise. Etant conscient de son importance, Brian Halligan a aménagé une salle à HubSpot réservée pour la sieste. Non seulement parce qu'il est un fan de la sieste, mais aussi pour encourager ses collaborateurs à en faire. D'après lui, la sieste permet de trouver des idées innovantes bénéfiques à l'entreprise. Il estime que l'activité de HubSpot qui fabrique des logiciels en a bien besoin.



WIDAD RADI AU SAHARA CHALLENGE 2013



Sahara Challenge 2013

Le Sahara Challenge a été organisé du 24 au 30 novembre 2013 par l'Association des Sports Mécaniques du Souss. Cette compétition qui consistait en des Rallies et Raids est une épreuve nationale marocaine avec participation étrangère, constituée de

plusieurs épreuves (régularité, navigation, ...). Widad Radi, qui était parmi nous lors du premier Focus Group de Connect Institut, a participé à cette manifestation, mais à sa manière. Etant diplômée d'Etat en kinésithérapie à Nantes

(France), Widad s'est installée pendant toute la durée de la compétition (5 jours) sur le bivouac permanent avec un grand stand "Agadir Kiné": un véritable cabinet de kinésithérapie avec table de massage et appareils professionnels de physiothérapie.

En travaillant en étroite relation avec le médecin du Rally afin d'assurer les meilleurs soins possibles aux concurrents et à l'encadrement, Agadir Kiné intervenait le soir, après chaque étape pour libérer les participants des tensions qui se créent surtout au niveau des cervicales et des épaules.

Une expérience considérable pour Widad Radi et un grand pas pour son cabinet "Agadir Kiné"!

ACTIVITÉ DU CONNECT INSTITUT

Après la séance du 7 décembre, Connect Institute a accueilli dans son espace le samedi 21 décembre un autre groupe de jeunes Gadiris.

Les échanges ont porté sur les sources d'apprentissage et de connaissance. Dans ce sens, les jeunes ont souligné l'importance de l'expérience, des médias, du vécu, et des échanges entre individus. Ce sujet nous a conduit à discuter des différentes sources de satisfaction dans la vie. Pour la majorité d'entre eux, cette satisfaction émane de l'accomplissement, du bien-être et de l'arbitrage entre

la vie sociale et la vie professionnelle.

A la fin de cette rencontre, l'exploit du RAJA a été choisi sans surprise comme le thème d'actualité de la semaine. Si l'ensemble des participants ont relevé quelques leçons positives à

tirer de l'exploit d'une équipe sportive, il n'en demeure pas moins vrai pour eux que des défaillances importantes ont été enregistrées et sont le reflet des retards constatés dans d'autres domaines.

GESTION DU STRESS

Management Tips—Harvard business Review

Il est souvent dit et répété beaucoup de choses sur les effets négatifs du stress. Mais comment peut-on le gérer si son origine n'est pas traitée? Si l'on réagit par des actions productives comme nettoyer sa maison ou en tenant des réunions fréquentes avec son équipe c'est une bonne chose. Mais si votre réaction n'est pas saine, par exemple en multipliant micro-management et mauvaises suggestions et décisions, vous n'êtes pas en bonne posture. Dans ce cas prenez plutôt une pause et une longue respiration. En faisant attention à son comportement, les effets négatifs du stress peuvent être évités.