

21 janvier 2014



La Lettre N°6

RESTONS CONNECTÉS

Partageons connaissances

Sommaire

- > [3ème et dernier Focus Group](#)
- > [Bien-être: le café peut améliorer votre mémoire](#)
- > [Samedi de Sortir: premiAIRE!](#)
- > [Management Tips](#)
- > [Inspiration](#)
- > [Agenda](#)

Comme annoncé dans le précédent numéro, Connect Institute organise sa réunion de lancement le 23 janvier. Toutes les personnes qui ont bien voulu participer à la réflexion sur ce projet durant les deux mois passés sont invitées à se retrouver pour faire le point. Quelles activités lancer en premier, quel format adopter, comment élargir le premier noyau de membres, et d'autres questions encore seront posées. Ensemble, en rassemblant nos intelligences, nous trouverons certainement les meilleures réponses.

**** * * * * *

A noter que notre site web www.connectinstitute.ma est opérationnel depuis le 20 janvier 2014.



Après ceux du 3 décembre et du 26 décembre, un troisième groupe a été réuni le 16 janvier pour discuter du projet Connect Institute.

Des échanges fructueux ont eu lieu et ont permis de mettre de nouveau le doigt sur les maux constatés par tous : recul, éparpillement, isolation, incertitudes, ... Puis des mots, les mêmes, ont été prononcés : connaissance de soi, effort sur soi, lien social, espace de rencontre, partage, être humain d'abord, changement ...

Ensemble, nous devons apporter des réponses, nos réponses, aux questions du Pourquoi ?, du Quoi et Comment ?, et de Qui ?

Bien-être

Le café peut améliorer votre mémoire

L'action d'une simple tasse de café et ses bienfaits pour le corps relèvent encore du « mystère scientifique », même si de grandes études épidémiologiques ont, à plusieurs reprises, confirmé quelques avantages.

Ce qui est nouveau, c'est qu'une tasse de café peut améliorer votre mémoire. Selon une récente [étude](#) menée par des chercheurs en neurobiologie, une prise de 200mg de caféine (1 à 2 tasses de café) booste la mémoire. L'expérience a été menée sur 73 personnes dont 35 ont avalé une pilule contenant 200mg de caféine. Résultat: les scientifiques ont enregistré des capacités de mémoire élevées par rapport aux autres personnes qui ont avalé des pilules placebo.

Samedi de Sortir: premiAIRE!



attendues par tous.

Le programme de notre première sortie s'en est donc trouvé perturbé.

Mais la poignée d'amis qui a franchi le pas ne l'a pas regretté. Bien au contraire! Entre les orages, le soleil était éclatant et permettait d'apercevoir les neiges sur le Haut Atlas, à la grande satisfaction de notre hôte Otmane. [La Ferme Grenadine](#), avec ces pluies, n'en était encore que plus accueillante.

Le groupe en a profité pour faire une marche détendue avant d'attaquer le repas dominé par la Bissara, délicieux plat de circonstance. Après des échanges libres sur différents sujets, autour d'un bon thé, une séance de Relaxation a été orchestrée par Mélodie.

Cette première sortie a permis aux participants de se détendre, de changer d'air et de faire plus ample connaissance.

Merci Otmane et Mélodie et à la prochaine!



Management tips *Harvard Business Review*

Augmenter sa productivité

Nous vivons dans un monde exigeant où être productif peut parfois être considéré comme un exploit impossible à atteindre. Voici trois façons pour y parvenir sans s'épuiser:

- Garder une SEULE liste de tâches à faire: inclure tout ce que vous voulez ou devez faire. L'écrire aide à vous libérer l'esprit et vous laisse vous concentrer sur la principale tâche à accomplir.

- Faire la chose la plus importante en premier. Avant de quitter le travail le soir, fixez la tâche que vous devez accomplir le lendemain. C'est bien la première tâche à faire le matin, le moment où vous disposez de plus d'énergie et où vous avez moins de distractions.

- Prévoir du temps pour des choses non-urgentes. Il est facile de se laisser prendre dans les questions urgentes de la journée. Bloquez du temps dans votre agenda pour faire des choses qui, autrement, se sont évincés de votre programme. Comme l'écriture, la pensée créative, ou encore l'entretien de ses relations.

Inspiration



اتباع التقاليد لا يعني أن الأموات أحياء, بل
أن الأحياء أموات

"Suivre aveuglement les traditions ne veut pas dire que ceux qui sont morts sont vivants, mais plutôt que ceux qui sont vivants sont morts"

Ibn Khaldûn

1332 - 1406

Agenda Agadir

Soirée musicale "Féerie des cuivres" par "Quintette Magnifica"

Le 22 janvier à 19h30 au Sofitel Agadir Talassa Sea & SPA

Film-Documentaire: Slingshot Hip Hop

Le 23 janvier à 15h à Dar Si Hmad

Conférence "Université Populaire du Patrimoine":

Revitalisation de la médina de Tiznit

Le 29 janvier à 19h30 au Musée Amazigh



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

