

PRÉSENT ET ATTENTIF DANS UN MONDE EN MUTATION

Workshops et Conférences animées par Yan Vagh et Isabelle Carpentier

LE CONTEXTE

Dans un monde hyper connecté et en perpétuelle transformation, nous sommes soumis à un nombre incalculable d'informations, d'injonctions, de distractions. Ces phénomènes réduisent notre capacité d'attention et compliquent notre relation au réel.

QU'EST CE QUE LA PRÉSENCE ?

C'est apprendre à gérer les schémas de pensées, les émotions, et les distractions qui surchargent notre mental. Etre présent, **c'est prendre le recul nécessaire pour être plus efficace et plus serein.**

QUELS SONT LES AVANTAGES ?

En libérant de l'espace sur le disque dur mental, émotionnel et corporel, un travail sur notre présence :

- **augmente** le potentiel d'attention
- **développe** la communication
- **favorise** l'écoute des autres et la prise en compte de l'environnement
- **améliore** la prise de décision en sélectionnant les informations pertinentes

La présence accroît également la **flexibilité, la réactivité et la créativité** grâce à une vision plus globale des événements et une prise de conscience :

- **des schémas de pensées** limitants
- **de nos actions et réactions** automatiques au quotidien
- **de la dépendance** aux outils numériques

CONTENU

Yan Vagh et Isabelle Carpentier s'appuient sur leur **double expérience** de musiciens de scène et de coaches en entreprise pour lever le voile sur ces habitudes, automatismes, émotions programmées et sur ces distractions diverses qui constituent autant de freins à la présence et donc à l'efficacité. Au cours **d'exercices interactifs**, ils proposent des **solutions simples** mêlant dernières découvertes des neurosciences, travail corporel, éléments musicaux.

FORMATS

- **Workshop** : 1h30 / 3h / 1 journée

Possibilité de faire plusieurs sessions pour mesurer les avancées des participants

- **Conférence** : 1h / 1h30
- **Langues** : français ou anglais

ISABELLE CARPENTIER



Après avoir travaillé en entreprise, Isabelle décide de faire de sa passion son métier et devient chanteuse de jazz, une musique qui se réinvente sans cesse en temps réel grâce à l'écoute et à l'improvisation. Elle a enregistré 12 albums salués par la critique (Le Monde, Télérama, France Inter), apparaît dans des documentaires (Arte, Planète) et a donné de nombreux concerts en France et à l'étranger dans des formations très diverses allant du duo au big band. Depuis 15 ans, de nombreuses entreprises font appel à elle sur des sujets aussi variés que l'impact vocal, la prise de parole en public, la gestion du stress, le charisme, le leadership, le travail en équipe et la créativité.

YAN VAGH



Yan est un compositeur et un instrumentiste internationalement reconnu. Il a enregistré plus de 10 albums sous son nom et a participé à des projets très divers, musiques de film et de pub, spectacles avec Johnny Hallyday ou Brigitte Fontaine, concerts de jazz en France et à l'étranger. Depuis 20 ans, il anime de nombreux séminaires en entreprise, abordant les problématiques liées au travail en équipe, à l'innovation, à la communication et au management. Ses workshops ainsi que ses conférences sont très prisés en France et ailleurs. Ils font appel à la créativité et à l'intuition, qualités indispensables pour réinventer l'entreprise, celle de demain.

RÉFÉRENCES

Apple, L'Oréal, Vinci, EDF, Produits Roche, Bourgeois-Chanel, Bouygues, Orange, Total, Leroy Merlin, Vivendi, Renault, Schneider, Thomson, Société Générale, LCL, Crédit Agricole, Crédit Mutuel, WMK, Célio, Banque Populaire, Hôpitaux de Lyon, Education Nationale, Sécurité Sociale, Paris Conseil, HEC, ESCP, Sub Optic, Avantages, KPMG consultants, Autoroutes de France, Air Liquide, Abbvie, Merck Sharp, Caisse d'Épargne, BPI, Etam, Croissance Plus, Les Mousquetaires, Covea, Xelya...

CONTACTS Yan Vagh 06 10 36 24 25 Administration spprod@orange.fr

WEB <http://yanvagh.com/#actions-corporate> <https://www.linkedin.com/in/isabellecarpentier-voix/>

AUTRES PROPOSITIONS

- Les astuces d'une belle voix : augmenter l'impact vocal
- L'improvisation dans tous ses états : comment lâcher-prise, accepter l'erreur et être créatif
- Innovation : les états et les conditions nécessaires pour innover
- L'Orchestre Entreprise : regards originaux sur le management et la coopération
- Création collective d'un l'hymne de l'entreprise, du groupe, du séminaire