

04

PRENEZ UNE PAUSE RÉFLECTIVE

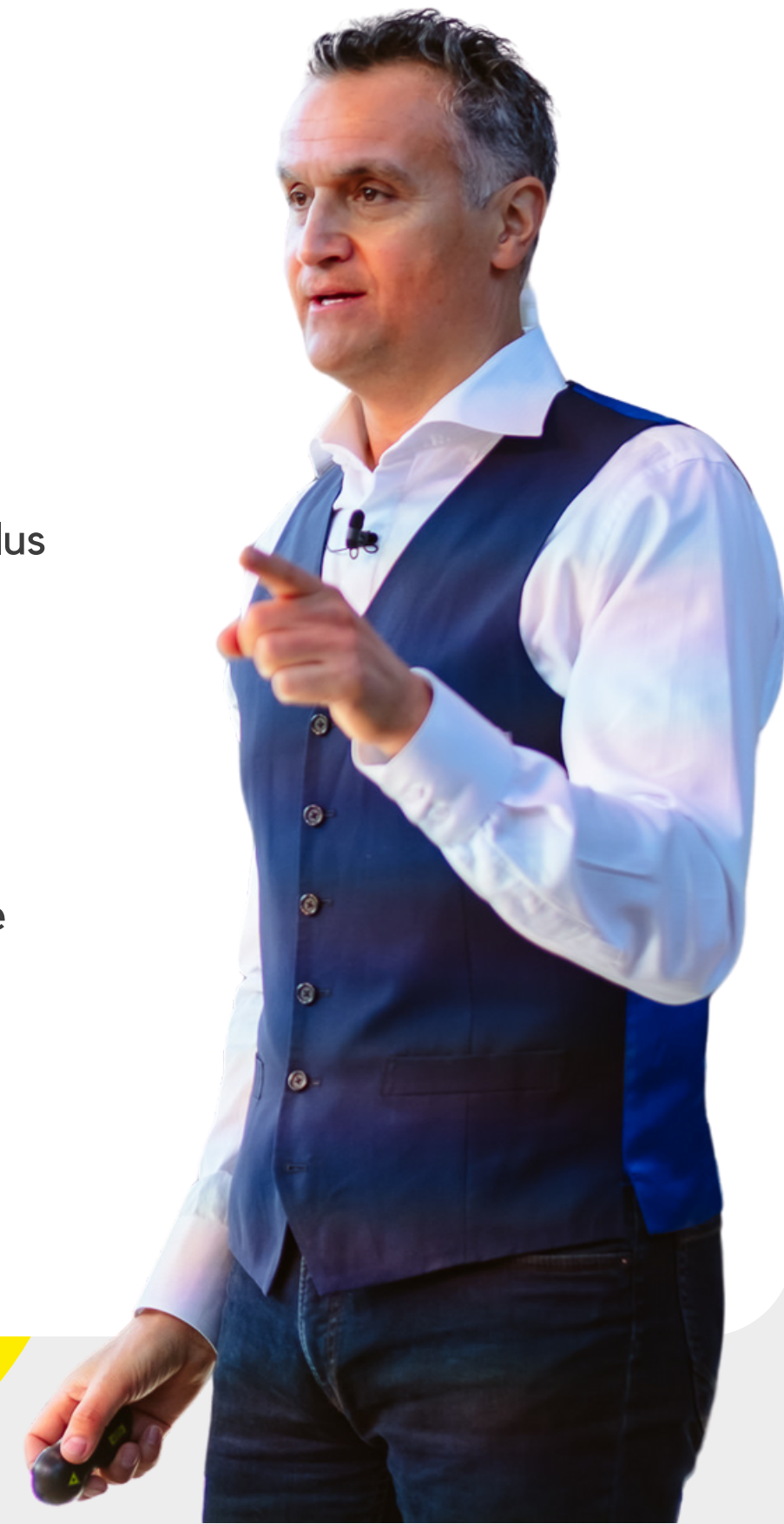
CARL HONORÉ

CONFÉRENCIER TED | AUTEUR | JOURNALISTE | VOIX DU MOUVEMENT SLOW |
EXPERT EN ÂGISME | PERSONNALITÉ TV

MOINS VITE, PLUS FORT

Carl vous invite dans cette conférence à explorer le paradoxe puissant de "ralentir pour aller plus loin". En s'appuyant sur ses recherches approfondies sur les bienfaits d'une vie moins pressée, Carl démontre comment adopter une approche plus mesurée peut en réalité amplifier notre impact et notre efficacité dans tous les aspects de notre vie. Les participants découvriront comment les principes du mouvement slow peuvent être appliqués pour stimuler la productivité, l'innovation et le bien-être dans un monde en constante accélération. Cette conférence vous donnera les clés pour libérer votre potentiel inexploité, en prouvant que parfois, aller moins vite nous permet d'aller collectivement plus loin et plus fort.

[En savoir +](#)



MÉLISSA CANSELIET

**NEUROSCIENTIFIQUE EXPERTE EN CYBERPSYCHOLOGIE, ENTREPRENEURE,
CONFÉRENCIÈRE TEDX, FORMATRICE**

TROUVER L'ÉQUILIBRE À L'ÈRE DE L'IA ET DE L'HYPERCONNEXION

Les écrans façonnent notre quotidien, influencent nos émotions et redéfinissent notre rapport au temps. L'intelligence artificielle, quant à elle, personnalise nos expériences numériques et optimise nos usages... mais au risque de renforcer nos vulnérabilités cognitives. Sommes-nous encore vraiment aux commandes, ou déléguons-nous peu à peu nos choix à des algorithmes ?

Cette conférence, à la croisée des neurosciences et de l'IA, propose des repères et des outils concrets pour reprendre le contrôle :

- Décrypter les mécanismes cérébraux exploités par les technologies. Comprendre comment l'IA et les interfaces captent et fragmentent notre attention.
- Réguler son attention et protéger ses ressources cognitives. Apprendre à mieux gérer les sollicitations numériques et la surcharge informationnelle.
- Cultiver une relation plus saine avec l'IA et les écrans. Identifier quand ces outils deviennent de véritables alliés, et quand ils fragilisent nos capacités.
- Développer des compétences clés pour l'avenir. Pensée critique, empathie, lucidité face aux biais cognitifs et aux illusions d'autonomie technologique

En savoir +



MIRELLA DI BLASIO

FONDATRICE - LULU ÉVÉNEMENTS

CONFÉRENCIÈRE ET AUTRICE DE LA PÉRIMÉNOPAUSE SANS FILTRE

AGIR POUR LA SANTÉ HORMONALE AU TRAVAIL

COMPRENDRE LES DÉFIS DE LA MÉNOPAUSE, DE LA PÉRIMÉNOPAUSE ET DE L'ANDROPAUSE

INSPIRÉE PAR SON LIVRE LA PÉRIMÉNOPAUSE SANS FILTRE, OÙ ELLE ABORDE AVEC HUMOUR ET FRANCHISE LES 40 SYMPTÔMES DE LA PÉRIMÉNOPAUSE, MIRELLA DI BLASIO PROPOSE UNE CONFÉRENCE DYNAMIQUE ET INTERACTIVE POUR BRISER LES TABOUS AUTOUR DE LA MÉNOPAUSE, DE LA PÉRIMÉNOPAUSE ET DE L'ANDROPAUSE. ALORS QUE LE NEW YORK TIMES RÉALISAIT EN 2023 UN DOSSIER PERCUTANT SUR LE SUJET, INTITULÉ « LA SOUFFRANCE SILENCIEUSE », ELLE ENCOURAGE À EXPLORER LES DÉFIS PHYSIQUES ET MENTAUX DE CES ÉTAPES DE LA VIE SOUVENT MAL COMPRISES.

CETTE CONFÉRENCE OFFRE UN ESPACE SÛR POUR DISCUTER OUVERTEMENT DES SYMPTÔMES SOUVENT IGNORÉS, DE LEUR IMPACT POTENTIEL SUR LE LIEU DE TRAVAIL ET DES MEILLEURES PRATIQUES DE COMMUNICATION POUR OUVRIR LE DIALOGUE. MIRELLA DI BLASIO PARTAGE SON EXPÉRIENCE PERSONNELLE AINSI QUE CELLE D'AUTRES FEMMES POUR ENCOURAGER UNE CONVERSATION LIBÉRATRICE ET APPORTER UN SOUTIEN BIENVEILLANT ET COMPLICE À TOUS CEUX CONCERNÉS PAR CES TRANSFORMATIONS HORMONALES.

En savoir +



YAN MARTIN

EX-CMO, REEBOK INTERNATIONAL, COACH TRANSFORMATIONNEL, CONSEILLER STRATÉGIQUE ET AMBASSADEUR EN BIEN-ÊTRE

PLUS HUMAIN : UN REGARD ÉCLAIRÉ SUR L'ART DE VIVRE AVEC AUTHENTICITÉ, VULNÉRABILITÉ ET COURAGE

Dans une époque où la superficialité et les masques sociaux dominant, "Plus Humain" propose un retour à l'essentiel. Cette conférence explore comment vivre avec authenticité, accepter notre vulnérabilité et démontrer du courage au quotidien peut transformer nos vies et nos relations.

En tant que leader internationalement reconnu et ex-CMO de Reebok, Yan Martin a été au cœur de la campagne de pub internationalement primée "*Be More Human*". Sous sa direction, il a instauré une culture de management où la vulnérabilité et le partage étaient centraux.

Les participant.e.ss, qu'ils soient dirigeants ou membres d'équipes à tous niveaux, repartiront avec des outils pratiques pour être eux-mêmes, embrasser leurs imperfections et agir avec courage malgré la peur, inspirés par l'expertise et l'expérience personnelle de Yan, un homme qui vit avec l'anxiété chronique chaque jour de sa vie.

En savoir +



KAROLINA WISNIEWSKA

**CONFÉRENCIÈRE | ANIMATRICE | MENTOR | 8 X MÉDAILLÉE PARALYMPIQUE |
CHEFFE DE MISSION DU CANADA AUX JEUX PARALYMPIQUES DE 2024**

LA SANTÉ MENTALE POUR DE MEILLEURES PERFORMANCES

Apprenez d'une personne qui a eu la force mentale de skier à 130 km/h, malgré un handicap du système nerveux central qui affecte ses jambes et son équilibre. Comment Karolina Wisniewska a-t-elle réussi cet exploit, vous demandez-vous peut-être ? Grâce à une préparation mentale. Karolina a également connu son lot d'accidents et de commotions cérébrales qui l'ont conduite à la dépression ; elle connaît parfaitement les enjeux liés à la santé mentale. Réservez dès maintenant une intervention de Karolina afin qu'elle puisse expliquer à votre équipe ce dont vous avez besoin au niveau de l'organisation, de l'équipe et à titre individuel pour réussir sans sacrifier votre santé mentale. Vous repartirez avec un sentiment de stabilité, mieux préparé et avec une meilleure compréhension de votre propre santé mentale et de celle de votre organisation.

En savoir +



