LE PROGRAMME
COMPLET

18 sept

09H à 10H - Petit-déjeuner portes ouvertes

*Sur réservation - **Palpite** - 26 rue de Léon, 35000 Rennes (www.palpite.fr)*

Découvrez l'ambiance de l'espace de coworking Palpite autour d'un petit-déj et restez travailler toute la journée.

09H30 à 18H - Journée d'essai

*Sur réservation - **La Cordée** - 1 Carrefour Jouaust, 35000 Rennes (www.la-cordee.net)*

Venez tester gratuitement une journée à la Cordée ! Rendez-vous à 9h30.

10H à 12H - P'tit Dej Happy Hours

*Sur réservation - **Happy Hours** - 2 rue Victor Hugo, 35000 Rennes (www.happyh0urs.com)*

Demi journée portes ouvertes pour faire visiter Happy Hours. Échanges sur la vie du coworking associatif, les métiers exercés... autour de viennoiseries et de boissons chaudes.

18H30 à 20H - Initiation au théâtre d'impro

*Sur réservation - **La Cordée** - 1 Carrefour Jouaust, 35000 Rennes (www.la-cordee.net)*

Cet atelier a pour objectif d'aider les personnes qui ont du mal à parler en public à être plus à l'aise grâce à un travail sur l'écoute active, mais aussi grâce à des astuces pour "oublier" le public. Vous obtiendrez ainsi des outils pour vous sentir à votre place lors d'un oral ! En bref, vous apprendrez tout un tas de petites choses qui vous permettront d'être à votre aise lors de votre prochaine présentation professionnelle. Il n'y a rien à préparer ni besoin d'expérience: juste une envie de participer !

19 sept

09H30 à 17H30 - Portes ouvertes

*Sur réservation - **La Maison du Coworking** - 5B rue Pierre Joseph Colin, 35011 Rennes (www.lamaisonducoworking.fr)*

Une journée offerte à La Maison du Coworking, profitez-en pour venir tester ce mode de travail ! Au programme : accueil autour d'un café, visite du coworking, réseautage.

13H à 14H - Comment créer une stratégie de contenu efficace pour votre compte Instagram ?

*Sur réservation - **La Maison du Coworking** - 5B rue Pierre Joseph Colin, 35011 Rennes (www.lamaisonducoworking.fr)*

Dans cet atelier d'une heure, Pauline Rault, co-fondatrice du ES.B Studio, vous partagera les étapes essentielles pour créer une stratégie de contenu efficace pour votre compte Instagram. Que vous soyez entrepreneur, artiste ou simplement un utilisateur passionné, cet atelier est l'occasion idéale de tirer le meilleur parti de votre compte Instagram.

18H15 à 19H15 - Cours de Hatha Yoga Ergonomique

*Sur réservation - **La Cordée** - 1 Carrefour Jouaust, 35000 Rennes (www.la-cordee.net)*

Problème de dos ? Stress ? Travail sédentaire ? Venez découvrir le Hatha Yoga Ergonomique à La Cordée. Un yoga traditionnel, énergisant avec un enchaînement d'asanas (postures), durant lequel y sont intégrées des notions d'ergonomie grâce à l'expertise de kinésithérapie de Solenn (Soha Yoga).

20H à 21H30 - Conférence Gesticulée : Je suis grosse, gourmande et je t'emm***

*Sur réservation - **Le Bigre! Lieu** - 8 place du Colombier, 35000 Rennes (www.bigrelieu-coop.fr)*

Cette conférence gesticulée, pleine d'humour et de tendresse, vous invite à entrer dans la cuisine de Maëlle, qui vous parle de sa famille & de son parcours de vie, en passant par l'IMC & les facteurs de l'obésité, les troubles du comportement alimentaire ou encore le féminisme & les injonctions de la beauté.

20 sept

09H à 17H - Remettez votre vélo en selle

*Sur réservation - **Good Place** - 5 allée de la Grande Treille, 35200 Rennes (www.good-place.fr)*

Une chaîne qui déraille, un pneu crevé, des freins usés..., besoins de faire réviser ou réparer votre vélo ? Venez faire réviser votre vélo chez Good Place ! Vous déposez votre vélo le matin et le récupérez «comme neuf» en fin de journée ! Atelier animé par Up Cycle.

10H à 17H - Portes ouvertes

*Sur réservation - **La Ruche** - 19 rue Louis Kerautret Botmel, 35000 Rennes (www.la-ruche.net)*

Portes ouvertes de la Ruche Rennes

18H à 19H - Les secrets pour faire un bon feedback

*Sur réservation - **Palpite** - 26 rue de Léon, 35000 Rennes (www.palpite.fr)*

Comment dire les choses sans froisser ? Comment recevoir des critiques sans chialer ? Venez apprendre comment utiliser les bases de la communication non-violente pour les appliquer dans la vie pro et perso avec Coralie Chauvin, responsable de la communauté JeVeuxAider.gouv.fr. Elle vous donnera les astuces pour dire à votre collègue qu'il met trop de parfum ou à votre ami.e qu'il/elle vous coupe la parole. Vous apprendrez comment gérer les situations tendues et stressantes et ressortirez avec 100% de relations saines !

19H à 21H30 - Projection du film Woman, réalisé par Anastasia Mikova et Yann Arthus-Bertrand

*Sur réservation - **La Ruche** - 19 rue Louis Kerautret Botmel, 35000 Rennes (www.la-ruche.net)*

WOMAN est un projet mondial qui donne la parole à 2.000 femmes à travers 50 pays différents. Cette très large échelle, n'empêche pas le film d'offrir un portrait véritablement intimiste de celles qui représentent la moitié de l'humanité. Ce documentaire est l'occasion de révéler au grand jour les injustices que subissent les femmes partout dans le monde. Mais avant tout, il souligne la force intérieure des femmes et leur capacité à changer le monde, en dépit des multiples difficultés auxquelles elles sont confrontées. WOMAN, qui repose sur des entretiens à la première personne, aborde des thèmes aussi variés que la maternité, l'éducation, le mariage et l'indépendance financière, mais aussi les règles et la sexualité.

21 sept

11H à 14H - Fresque Agri-Alim

*Sur réservation - **Palpite** - 26 rue de Léon, 35000 Rennes (www.palpite.fr)*

Qui aimerait mieux comprendre notre système agricole et alimentaire ? Cet atelier participatif est accessible à tous pour comprendre les enjeux de notre modèle agricole et alimentaire, se rassembler et échanger sur les actions à mener pour y répondre.

17H30 à 19H - Afterwork

*Sur réservation - **Smile Coworking** - Av. du Phare de la Balue, 35520 La Mézière (www.smile-coworking.com)*

Afterwork Smile pour la fête du coworking - l'occasion de découvrir Smile Coworking et passer un bon moment avec les résidents.

18H à 20H - Bataille de Nerfs

*Sur réservation - **Le Loft** - 3 rue de Robien, 35000 Rennnes (www.coworkinrennes.com)*

Parce qu'on n'est pas là que pour bosser, faut aussi s'avoir s'amuser alors on lâche les nerfs pour une bataille enflammée. Chacun à son poste !

19H à 20H15 - Animer et souder un groupe par "la vague des 4 énergies"

*Sur réservation - **La Cordée** - 1 Carrefour Jouaust, 35000 Rennes (www.la-cordee.net)*

Cet atelier a pour objectif d'aller toucher la notion de flow collectif. L'idée ? Pour aider les équipes et groupes à être plus efficace en réunion, il suffirait peut-être de rentrer en résonance, sur la même amplitude et longueur d'onde... La méthode de la vague des 4 énergies qui vous sera enseignée ici par Guillaume du collectif Wave Me Up vous aidera à créer un cadre positif commun, une écoute partagée, un dynamisme collectif, et une créativité commune !

22 sept

10H30 à 11H30 - Boostez votre visibilité en ligne : atelier référencement naturel

*Sur réservation - **Good Place** - 5 allée de la Grande Treille, 35200 Rennes (www.good-place.fr)*

Être visible sur internet n'aura jamais été aussi essentiel pour espérer développer ses ventes et booster son activité. Posséder un site web, c'est bien, mais s'il n'est pas visible et qu'il se cache dans les méandres des millions de résultats des moteurs de recherche, il ne vous sert pas à grand-chose ! Le référencement de votre site internet requiert une maîtrise de différents leviers SEO ainsi qu'une expertise en webmarketing pour être en mesure d'être présent sur la première page de Google. Adrien de l'entreprise See U Better à Rennes viendra donc nous faire un atelier pour apprendre les bases du référencement naturel.

14H à 18H - Portes ouvertes

*Sur réservation - **Thabor Coworking** - 14 rue Waldeck Rousseau, 35700 Rennes (www.thabor-coworking-rennes.fr)*

Venez rencontrer notre gérant qui sera ravi de vous faire visiter le Thabor Coworking.

23 sept

17H30 à 19H - Jeux gouter du monde avec J'accueille

*Sur réservation - **Palpite** - 26 rue de Léon, 35000 Rennes (www.palpite.fr)*

Venez découvrir l'association J'accueille autour de jeux de société et d'un goûter préparé par des personnes réfugiées accueillies par l'association

25 sept

09H à 17H30 - Portes ouvertes

*Sur réservation - **Station CO** - 6B rue du Bas Village, 35510 Cesson-Sévigné (www.bizhy-flex.fr)*

BiZHy Tour : Portes ouvertes chez Station CO - Cesson-Sévigné

09H à 18H - Portes ouvertes

*Sur réservation - **Smile Coworking** - Av. du Phare de la Balue, 35520 La Mézière (www.smile-coworking.com)*

Journée portes ouvertes chez Smile Coworking ! Venez découvrir notre espace de coworking au nord de Rennes - 865 m² éco-conçus dédiés au coworking. Nous accueillons les personnes et les équipes à la recherche d'un lieu de travail vraiment cool. Le café est offert !

09H30 à 18H - Journée d'essai

*Sur réservation - **La Cordée** - 1 Carrefour Jouaust, 35000 Rennes (www.la-cordee.net)*

Venez tester gratuitement une journée à la Cordée ! Rendez-vous à 9h30.

18H30 à 19H45 - Prendre des décisions en collectif - les bonnes pratiques et les ratés !

*Sur réservation - **La Cordée** - 1 Carrefour Jouaust, 35000 Rennes (www.la-cordee.net)*

Gouvernance partagée, distribuée, intelligence collective, horizontalité... beaucoup de concepts mais qu'en est-il des réalités pour les personnes et les organisations qui essaient concrètement de prendre des décisions collectives ? On partagera nos réussites et nos échecs dans cet atelier interactif animé par Julie Benzoni (Ground) et Jérémie David (La Cordée) !

26 sept

09H à 12H - Portes ouvertes / Petit-déjeuner

*Sur réservation - **The 4th** - 4 avenue Louis Barthou, 35000 Rennes (www. thefourth-coworking-rennes.fr)*

Présentation de notre espace de coworking de façon conviviale et autour d'un petit-déjeuner.

09H à 17H30 - Journée gratuite

*Sur réservation - **Bee Cowork** - Espace Performance III - Centre d'affaires Alphasis - Bâtiment T, 35760 Saint-Grégoire (www.bizhy-flex.fr)*

BiZHy Tour : Journée gratuite chez Bee Cowork Saint-Grégoire

09H à 18H - Portes ouvertes

*Sur réservation - **Smile Coworking** - Av. du Phare de la Balue, 35520 La Mézière (www.smile-coworking.com)*

Deuxième journée portes ouvertes chez Smile Coworking ! Venez découvrir notre espace de coworking au nord de Rennes - 865 m² éco-conçus dédiés au coworking. Nous accueillons les personnes et les équipes à la recherche d'un lieu de travail vraiment cool. Le café est offert !

18H30 à 19H45 - Cercle de Parole : le laboratoire de la colère

*Sur réservation - **Le Bigre! Lieu** - 8 place du Colombier, 35000 Rennes (www.bigrelieu-coop.fr)*

Rencontre pour comprendre et gérer la colère avec la Communication Non Violente. Notre vie est riche en émotions, parfois difficiles à gérer. Mettons en commun nos croyances sur la colère, exprimons nos sensations physiques et comprenons son utilité. Vous pourrez partager ce qui vous met en colère, suivant vos besoins, des ateliers pour l'exprimer de manière bienveillante.»

27 sept

9H à 17H30 - Journée gratuite

*Sur réservation - **WorkNot** - 2 Mail Anne-Catherine, 35000 Rennes (www.bizhy-flex.fr)*

BiZHy Tour : Journée gratuite pour WorkNot - Rennes Centre

9H30 à 18H - Journée d'essai

*Sur réservation - **La Cordée** - 1 Carrefour Jouaust, 35000 Rennes (www.la-cordee.net)*

Venez tester gratuitement une journée à la Cordée ! Rendez-vous à 9h30.

10H à 12H - Pitch ta boite

*Sur réservation - **La Maison du Coworking** - 5B rue Pierre Joseph Colin, 35011 Rennes (www.lamaisonducoworking.fr)*

Vous souhaitez étendre votre réseau ? Gagner en visibilité ? Échanger avec d'autres professionnels ? Evénement networking où chacun à l'opportunité de présenter succinctement son activité, comment elle fonctionne et ce qu'elle apporte. Le tout, en toute convivialité, autour d'un petit déjeuner.

18H30 à 19H - Apéro Happy Quiz

*Sur réservation - **Good Place** - 5 allée de la Grande Treille, 35200 Rennes (www.good-place.fr)*

À quoi le bonheur est-il majoritairement dû ? Existe-t-il une bactérie du bonheur ? 45 minutes de pur bonheur! Plein d'humour et de vérités, vous en apprendrez beaucoup sur le bonheur et les pistes pour le développer ! À travers un quiz live, interactif et chronométré à l'aide de leurs téléphone portables, les participants peuvent tester et développer leurs savoirs autour de la Psychologie Positive tout en s'amusant !Chaque question fait l'objet d'une anecdote, d'une pratique facile, d'un apport scientifique ou d'un conseil pour les accompagner sur cette voie tant convoité du positif. Quiz animé par Caroline Letourneau - Experte en Psychologie Positive Le quiz sera suivi d'un apéro convivial. Une participation de 5€ sera demandé pour l'apéritif.

28 sept

09H à 17H30 - Journée gratuite / inauguration de l'espace pour les coworkers de BiZHy

*Sur réservation - **Creativde Seeds** - 3679 Bd des Alliés, 35510 Cesson-Sévigné (www.bizhy-flex.fr)*

BiZHy Tour : Journée gratuite Creative Seeds + inauguration de l'espace pour les coworkers de BiZHy

09H30 à 18H - Portes ouvertes

*Sur réservation - **Le Poool** - Aile A - Niveau 1 - 2 rue de la Mabilais, 35000 Rennes (www.lepoool.tech)*

Portes ouvertes avec possibilité de visiter l'espace de coworking. Créneaux à 10h00 / 11h / 14h / 15h

18H30 à 21H30 - Atelier "2 tonnes"

*Sur réservation - **La Cordée** - 1 Carrefour Jouaust, 35000 Rennes (www.la-cordee.net)*

Envie d'agir concrètement pour le climat avec les bons repères ? Venez découvrir l'atelier 2tonnes : L'atelier immersif pour imaginer le futur et agir ensemble pour le climat ! Dans cet atelier, vous aurez pour mission de construire un scénario de transition, afin de limiter le changement climatique à +1,5°C. Il faudra prendre action et faire des choix décisifs individuels et collectifs, pour les 30 prochaines années. Chaque action aura un impact sur vos émissions de gaz à effet de serre et donc sur l'équilibre de la vie sur Terre. Une bonne occasion de se mettre en mouvement pour la Semaine Européenne du Développement Durable !

29 sept

09H30 à 10H30 - Petit-déjeuner - Présentation du coworking

*Sur réservation - **Meeting Point** - 13, rue Claude Chappe (1er étage), 35510 Cesson-Sevigné (www.meetingpoint-coworking.com)*

Présentation de l'espace Meeting Point autour d'un petit-déjeuner

30 sept

AUX ATELIERS DU VENT

59 Rue Alexandre Duval, 35000 Rennes

- À partir de 15H30 -

JEUX DE BOIS ET PALETS

FORUM OUVERT

Thème : Les enjeux de la convivialité

CAFE DES ECHANGES

- 18H30 -

OUVERTURE DU BAR

Restauration sur place

- 20H -

PIECE DE THEATRE VAU-L'EAU

Écrite par Charline Birault et Claire Villeneuve

(Réservation en ligne)

- 21H30 à 00H -

DJ SET

Lobster