

wonderflow

FLOW CRÉATIF EN ACTION

Des ateliers ludiques et originaux pour renforcer sa posture créative dans son milieu professionnel.

# Invitation

## Contexte

Notre environnement de travail est en pleine mutation avec une demande croissante en agilité et résilience.

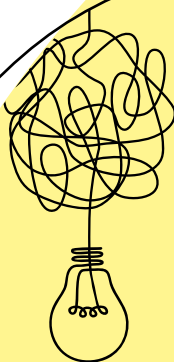
La technologie est par ailleurs omniprésente et malgré tous ses avantages, elle peut être oppressante.

Ces intrusions incessantes étouffent la conscience et bloquent le flow de la créativité.

## But

La reconnexion à soi est essentielle. Elle favorise la créativité, véritable clé de survie dans notre monde moderne.

Le Forum économique mondial l'a d'ailleurs classée parmi les compétences les plus recherchées.



Vous souhaitez penser de manière plus originale?

Vous aimeriez résoudre les problèmes plus efficacement?

Vous aimeriez renforcer votre posture créative ou même juste avoir confiance en votre créativité?

Vous avez envie de vous accomplir dans votre emploi en libérant votre créativité?

## ATELIER FORMATION

### CRÉATIVITÉ AU QUOTIDIEN

Comment se (re)connecter à sa pensée créative et en faire un atout professionnel au quotidien

#### Les objectifs de cet atelier

- Cerner les mythes et les réalités du processus créatif et dépasser ses blocages
- Renforcer sa pensée créative en alliant intuition et réflexion
- Stimuler votre imagination en renforçant votre écoute intérieure
- Développer un état d'esprit agile, résilient, pour répondre aux enjeux auxquels vous êtes confrontés
- Établir un plan d'action pour nourrir sa créativité en lien avec ses défis professionnels



Aborder la créativité différemment



## Pour qui ?

Tout gestionnaire ou leader qui souhaite arriver avec de nouvelles idées, développer sa capacité d'adaptation, accompagner les transformations de manière efficace et sereine

## Pourquoi participer ?

- Exploiter pleinement sa capacité de réflexion au travail et au-delà grâce à la créativité
- Mieux comprendre le processus de création et comment l'appliquer
- Expérimenter des techniques et outils innovants
- Faire un point sur ses ressources créatives et les enrichir
- S'autoriser un moment de pause, de réflexion

## L'atelier Wonderflow se déroule en 3 temps:

Une journée en présentiel

Deux sessions de suivi en ligne en groupe



🕒 1 journée

📅 **17 novembre de 9h à 16h**

📍 Espace Rodier  
914 rue Notre-Dame Ouest  
Montréal, QC H3C 1J9



🕒 45min

📅 **24 novembre à 14h**

📺 7 et 14 jours suivant l'atelier pour rafraîchir votre esprit créatif et renforcer votre plan d'action dans la durée pour des résultats concrets.



🕒 45min

📅 **1er décembre à 14h**

Valeur de l'atelier

**696\$**

Nombre de places limité

**12**

Langue  
**Français**

Aucun pré-requis!

## L'expérience Wonderflow

**Une approche introspective en mouvement, originale et ludique.**

Une approche pédagogique qui alterne des temps de théorie, de retour sur soi et d'échange autour d'expériences qui stimulent les facteurs de la créativité tel que l'imagination, la curiosité, et l'exploration.

**Respirer:** Ancrer le corps pour installer la présence avec des exercices de respiration et des mouvements simples de Tai-chi Qigong.

**Écouter:** Pratiquer l'écoute intérieure et se connecter à ses ressources créatives en explorant la "calligraphie spontanée" à l'encre de Chine.

**Créer:** Adopter des attitudes et des comportements adaptés pour activer une posture créative au quotidien.

## Les atouts Wonderflow

### UNE EXPÉRIENCE ORIGINALE ET LUDIQUE

Qui fait appel au mental mais aussi au corps et à l'émotionnel.

### TOURNÉ VERS L'ACTION POUR DES RÉSULTATS

Basé sur leurs besoins, les participants repartent avec leur plan d'action.

### UN ACCOMPAGNEMENT POST-ATELIER POUR UN EFFET DURABLE

Possibilité d'un suivi en groupe (2 x 45 min en ligne).

Se reconnecter au "flow" de sa créativité.



Vanessa Gerold

### CRÉATRICE DE WONDERFLOW & FACILITATRICE

+20 ans d'expérience à l'international en Marketing et Innovation dans des secteurs dynamiques de biens de consommation tels que la beauté et la santé, a constitué un environnement professionnel idéal pour aiguiser ma créativité.

Wonderflow est né de cette expérience et des outils qui ont nourri ma créativité comme la pratique de diverses activités artistiques (dessin, sculpture) et ma quête d'équilibre à travers de multiples séminaires, conférences, lectures, et cours sur le développement professionnel et personnel (psychologie, philosophie, bien-être dont le Tai-chi Qigong - professeure certifiée)