



Votre
EXPÉRIENCE
Improvisation Culinaire
EN ÉQUIPE



Votre équipe est
Unique

Vos objectifs
Singuliers

Construisons une expérience
sur Mesure

Contexte actuel
crises,
télétravail,
perturbations,
changements
permanents,
incertitudes
complexité
volatilité



*Besoin
de repenser
le collectif*



*Retrouver
une cohésion
et des clés
de succès*



POURQUOI *l'univers de la Cuisine ?*

Accessible Convivial Familier
Ludique Transposable
et parce que j'adore cuisiner !



Ces
ateliers
ne sont
PAS ...

...juste du
Team Building

...des ateliers
de Cuisine
pour apprendre
des recettes
de chef

...des ateliers
de Performance
pour se surpasser

Les bons **INGRÉDIENTS** pour un atelier réussi

Expérience

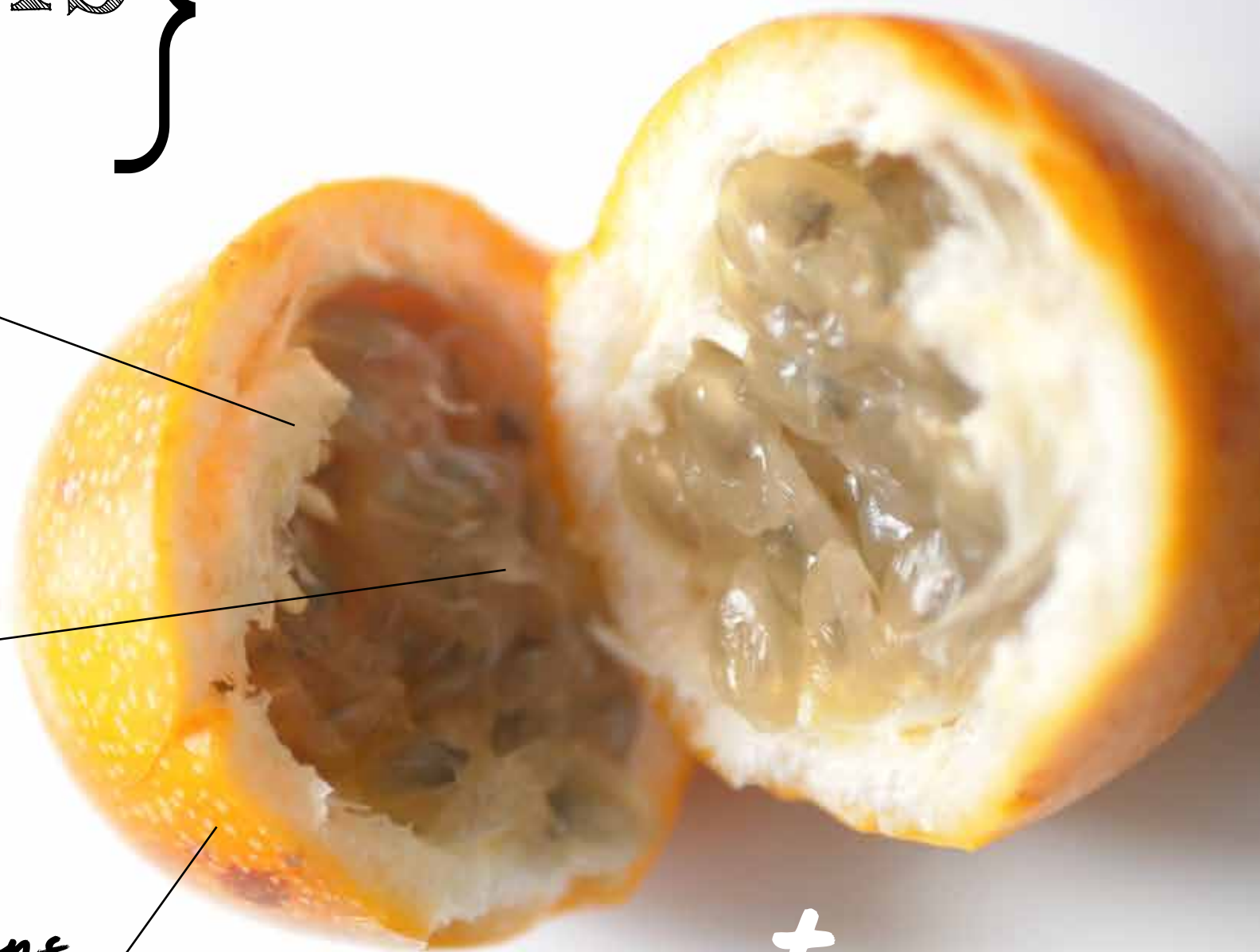
PARENTHÈSE HORS CADRE
atypique, conviviale,
informelle, ludique

Réflexivité

EXPERIENCE APPRENANTE
par l'observation, l'écoute,
la dynamique, les feedbacks

Actions

TRANSPPOSITION
de l'atelier vers l'univers
professionnel



des Leviers de Transformation
Cognitif Émotionnel Corporel

ATOUTS de la Méthode : 5 dimensions combinées

Prospective

vision, plan d'actions, feuille de route

Théorique

pratiques, pilotage,
règles du jeu

Expérientielle

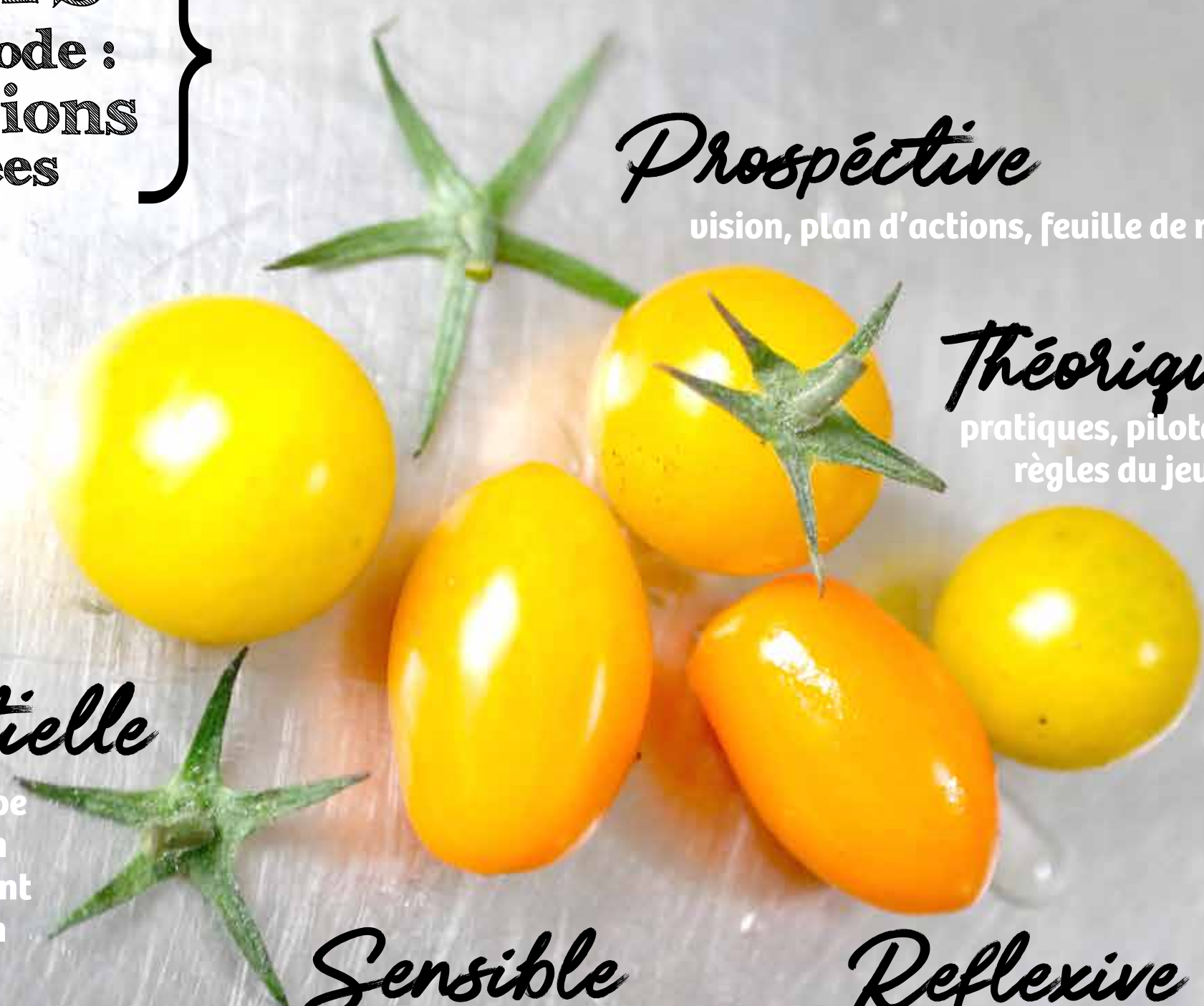
esprit d'équipe
organisation
fonctionnement
mobilisation
agilité

Sensible

intelligence collective,
empathie, confiance, ressentis

Reflexive

prise de conscience
co-construction, clés de succès



Les
OBJECTIFS
de cette expérience
Agilité + Cohésion + Confiance

Une équipe *soudée, autonome*

des personnes *épanouies*

Une communication plus *fluide*

Une vision *partagée*

Une efficacité *agile*

des managers *leader*

Mieux travailler *ensemble*

envisager et préparer *l'avenir*

donner et recevoir des *feedbacks*



Exemples de
LIVRABLES

*Plan d'actions
Feuille de route
Charte de fonctionnement*

*Blason d'équipe
Frise historique
Charte identitaire*

Les **FORMULES** évènement unique ou en séminaire

*Apéro Brunch
Demi journée
Journée*

BRIEF En amont de l'atelier, un entretien pour définir les objectifs, ce qui fera de cette expérience une réussite

ACCUEIL Autour d'un café, inclusion dans l'atelier, découverte du programme et du lieu

LE MOT DU MANAGER La parole au manager qui a souhaité offrir cette expérience à son équipe

L'ATELIER
Création
Observations
Réflexivité
Le déroulé de l'atelier se décompose en plusieurs temps qui permettent d'explorer la création sans recette, les observations des comportements, la réflexivité, les feedbacks, les ajustements

DÉGUSTATION Votre moment de convivialité, pour célébrer les réussites accomplies, les prises de conscience.

CO CONSTRUCTION Les expériences vécues seront les ingrédients de la transposition au contexte professionnel, et permettent de co-construire une feuille de route, de nouvelles pratiques, fonctionnements, une vision partagée, des clés de succès, un plan d'action.

RESTITUTION Post atelier, je vous fournis une restitution avec mes observations



ATELIERS ADDITIONNELS
formule journée



PHOTOS
souvenirs de l'atelier



VEGGIE
proposition adaptée et découverte



Références

E. Turquet, UMAMI
fondatrice de la Cuisine Thérapie

SNCF
groupe CASINO
L'OREAL
LA POSTE
AIR FRANCE
CHU st Etienne

Témoignages

*"Un format
original
à tester
en équipe"*

« J'ai trouvé
l'atelier très agréable
et révélateur.
Merci pour ton
accompagnement et
tes interventions
qui ont permis
de tirer les fils
que nos paroles
esquissaient ! »



Mon chemin

La cuisine, la nutrition et le culinaire sont au cœur de mon quotidien et de ma vie, jusque dans mon métier de graphic designer en identité de marque packaging orienté food.

Le culinaire, et le végétal tout particulièrement, sont une source d'inspiration, esthétiquement et gustativement. Ils sont partout dans mes créations photos et graphiques, dans mon petit jardin, dans ma cuisine, mon assiette. Cela m'a amenée à suivre 2 formations sur les bases de la cuisine végétale, pour la curiosité, pour la préservation de notre planète pour les idées culinaires et nutritives, et tout simplement pour l'apprivoiser.

J'ai à cœur d'accompagner les entrepreneurs dans leur communication graphique, d'accompagner les étudiants en design, d'être en empathie et disponible pour les autres. Mon écoute et mon sens de la convivialité, ma curiosité et ma sensibilité aux nourritures se sont retrouvés rassemblés dans la Cuisine Thérapie®. J'y ai trouvé la méthode pour accompagner les particuliers comme les équipes les clés pour être pleinement à l'écoute des autres et faciliter leur interactions et leur bien-être.

**J'ai suivi la formation d'Emmanuelle Turquet et je suis aujourd'hui certifiée
PRATICIENNE EN CUISINE THÉRAPIE®
et FACILITATRICE POUR LES ÉQUIPES**



Créations d'expériences facilitatrices par l'improvisation culinaire pour les équipes et leur manager.

 Suivez moi sur les réseaux et participez, ou organisez un **ApéroDémon & Networking** pour découvrir le principe des ateliers grandeur nature !

Vous souhaitez en savoir +

 atelierslaparenthese@orange.fr

 www.murielperigaud.com

 [muriel-ateliers-la-parenthese](#)  06 42 29 04 36

 [ateliers_la_parenthese](#)  [atelierslaparenthese](#)



Muriel PERIGAUD
certifiée Facilitatrice pour les équipes
& Praticienne en cuisine-thérapie
Communication, agilité et performance
des équipes, par la création culinaire.
Praticienne en cuisine thérapie pour le mieux être
des personnes.



81789843000019 - APE 9003A
Auto Entrepreneure en Ile de France
©photos et illustrations Muriel Périgaud - cocrea.fr