Programme

19 novembre 2026
La Chaufferie à Bègles

Les impulseuses

10h30 - 11h15 : ateliers

Mes valeurs, mon entreprise
Charlotte Caunac et Joëlle Maurice
(Re) découvrir ma boussole intérieure et être alignée avec ma posture, mon discours, mes offres,

Shiva en burn-out
Chérifa Himeur et Zenka Linhart
Atelier corporel sur ce que porte une cheffe et ses multiples casquettes.

Mon pitch «accroche»
Atelier collaboratif pour écrire mon pitch «accroche», qui résume en une phrase ma proposition.

11h15 - 11h45 : café réseau

11h45 - 12h30 : ateliers

Éveil des sens, émotions & intelligence collective
Nadia El Fettahi et Vanessa Robson
À travers une expérience sensorielle autour des épices, explorez les sensations, les émotions et les souvenirs que les odeurs peuvent faire émerger

Ma posture de femme, ma force d'entrepreneure
Charlotte Caunac et Zenka Linhart
Atelier de mise en mouvement de votre féminité pour découvrir une nouvelle façon de prendre votre place d'entrepreneuse : marche, exercices en binôme, danse orientale.

Speed meeting
2 par 2 : 1 mn chacune pour se présenter, 3 mn pour échanger, au signal on tourne !

12h30 - 14h00 : déjeuner partagé

14h - 14h45 : ateliers

La Pleine Conscience au service de l'Entrepreneuse
Chérifa Himeur et Joëlle Maurice
Un outil, des exercices pour être à l'écoute de ses besoins et ses envies, faire des choix conscients, asseoir sa posture d'entrepreneuse.,

Audit Réseaux Sociaux
Charlotte Caunac et Zenka Linhart
Vérifier la pertinence de vos réseaux sociaux (Instagram / LinkedIn / Facebook)

Mon pitch «accroche»
Atelier collaboratif pour écrire mon pitch « accroche », qui résume en une phrase ma proposition.

14h45 - 15h15 : café réseau

15h15 - 16h : ateliers

Éveil des sens, émotions & intelligence collective
Nadia El Fettahi et Joëlle Maurice
À travers une expérience sensorielle autour des épices, explorez les sensations, les émotions et les souvenirs que les odeurs peuvent faire émerger

Mon portrait professionnel pourquoi comment ?
Charlotte Caunac et Zenka Linhart
Comprendre l'importance d'une photo professionnelle et comment la réaliser avec un smartphone.

Speed meeting
2 par 2 : 1 mn chacune pour se présenter, 3 mn pour échanger, au signal on tourne !

CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Gironde

GRATUIT SUR INSCRIPTION

Retrouve tes
Impulseuses

Entrepreneuses Exploratrices



Charlotte Caunac
Photographe



Nadia El Fettahi
Pâtissière orientale originale



Chérifa Himeur
Sophrologue



Zenka Linhart
Danseuse et Thérapeuthe



Joëlle Maurice
Sophrologue existencielle



Vanessa Robson
Facilitatrice

CIDFF Gironde
99 rue Goya 33000 Bordeaux
05 56 44 30 30
gironde.cidff.info