

## *Un temps pour moi !* Un workshop pour souffler, prendre du recul, te réaligner sur tes envies et booster ton avenir pro !

### *Objectifs :*

Un monde qui part dans tous les sens, l'éco-anxiété au coin de la rue, les charges mentales croissantes, et nos projets qui s'enchaînent, la fatigue qui s'installe, et parfois, les doutes aussi. Le monde artistique évolue, les conditions de création changent... et toi ? Tu en es où ? **Un temps pour moi**, c'est une journée-retraite pour t'offrir une pause stratégique : prendre du recul, clarifier ton parcours, te reconnecter à ce qui t'anime et donner un nouvel élan à ta carrière. L'objectif ? Définir un projet aligné avec tes appétences profondes, regagner en confiance et avancer avec clarté vers ce qui te fait vibrer !

### *Déroulement :*

#### *Matinée : J'en suis où ?*

- Où en est ma carrière aujourd'hui ?
- Est-ce que je suis en phase avec mes aspirations profondes
- Qu'est-ce qui me motive ? Qu'est-ce qui m'empêche d'avancer ?
- Mes forces et mes envies : comment les mobiliser ?

#### *Après-midi : Cap sur ce qui me fait vibrer !*

- Quels projets me tiennent à cœur pour les années à venir ?
- Comment renforcer ma confiance pour foncer vers ce qui me passionne ?
- Quelles actions concrètes mettre en place dès maintenant ?
- Comment structurer mon chemin, étape par étape ?

### *Méthode de travail :*

Des outils de facilitation, du coaching et de l'intelligence collective : en solo, en petits groupes et tous ensemble, on prend du recul, on partage, on échange, on s'inspire. Un regard bienveillant, des échanges constructifs, et surtout, un plan d'action concret pour repartir avec une vision claire et une énergie renouvelée !

## *Accompagnement :*

Passionnée de culture sous toutes ses formes, j'ai accompagné des artistes dans mille et une aventures : directrice de théâtre, facilitatrice, chercheuse, enseignante, déléguée culturelle... J'ai connu les hauts, les bas, des revers et des succès... Ce que j'aime par-dessus tout ? Te poser les bonnes questions pour que tu puisses avancer avec enthousiasme vers ce qui te motive grâce à des outils concrets !

## *Bio :*

Formée en histoire du théâtre, j'ai multiplié les expériences professionnelles dans la culture. Aujourd'hui, je suis consultante indépendante, membre du comité directeur de la formation en gestion culturelle de l'Université de Lausanne et Genève, je travaille dans une ONG dédiée au dialogue sur la paix, et suis instructrice en santé mentale (ensa.swiss).

[www.sutermeister.ch](http://www.sutermeister.ch)