



# Lab'Horizons

Des ateliers  
qui font sens

## CATALOGUE D'INTERVENTIONS

**Sens  
au travail**



**Projection**



**Organisation  
d'événement**



**Territoires d'interventions**

Bassin alpin, dauphinois et rhodanien  
(Grenoble / Chambéry / Annecy / Lyon)

**Contact**

06 75 55 32 49  
[www.lab-horizons.fr](http://www.lab-horizons.fr)  
[matthieu.sylvestre@ecomail.fr](mailto:matthieu.sylvestre@ecomail.fr)



# CIRCUIT DU SENS

Un atelier stimulant et dynamique où (re)trouver du sens pour améliorer la qualité de vie et les conditions de travail (QVCT) de vos collaborateurs.trices.

L'atelier du Circuit du Sens permet "d'appuyer sur pause", afin de prendre du recul sur le quotidien professionnel, avoir du temps consacré à l'écoute de ses besoins, ses ressentis, et ses motivations, individuels et collectifs.

En formant des groupes de 8 personnes environ, l'atelier permet de faire un pas de côté, dans un cadre différent de celui du travail effectif, afin de renforcer les liens et prendre de la hauteur sur son métier, sa posture et ses projets. Il peut s'adapter à tout type de structures, avec petite ou grande équipe, et surtout appuyer sur un sujet précis qui correspond à un besoin (perte de motivations, de sens, sentiment d'illégitimité, manque de temps collectif, ...)

## Objectifs :

- Prise du recul / pas de côté
- Temps de cohésion
- Temps de bilan / pause
- Stimulation la motivation et l'esprit d'équipe

Animation d'une demi-journée lors du séminaire des 50 salarié.e.s d'Unis-Cité Occitanie pour appuyer sur pause et faire le bilan de l'année. Des temps pour questionner le rapport au travail, poser ses ressentis en collectif et approfondir les rôles en équipe.



3h



à partir de 800€ TTC



de 12 à 60 personnes



Unis-Cité (Sète)  
Juillet 2023

# VOYAGE 2030 GLORIEUSES

Imaginer notre quotidien en 2030, en parler avec son groupe et essayer d'entrevoir le chemin pour y parvenir ainsi que d'identifier les priorités collectives à mettre en place dès maintenant pour 2030. Une bouffée d'air positive remplie d'utopie réaliste !

Son objectif est de nous redonner envie de regarder les futurs, exigeants et libérateurs, contraignants et créatifs, sobres et solidaires, droit dans les yeux pour passer à l'action dans notre présent sans tarder !

Le but est de travailler son muscle de l'utopie, tant pour ses projets personnels que pour imaginer des stratégies long terme. Comprendre les projections des uns et enrichir celles des autres.

Voyage en 2030 Glorieuses pour les bénévoles de la SCOP Les Epigées. Une projection pour imaginer son quotidien en 2030, et le confronter à celui des autres, avec des échanges passionnants et plein d'espoir.

## Objectifs :

- Se projeter
- Imaginer de manière positive
- Confronter ses projections
- Créer des utopies réalistes



2h



à partir de 250 € TTC



6 à 60 personnes

Les Epigées (Chambéry)

Octobre 2023

# ATELIER SENS AU TRAVAIL SUR MESURE

Un temps dédié pour approfondir le sens au travail et stimuler la prise de recul de l'équipe. Travailler en collectif pour approfondir la réflexion individuelle en utilisant l'intelligence collective et des animations collaboratives. Une approche dynamique et stimulante pour emporter le groupe dans une réflexion commune autour d'un besoin spécifique (perte de sens, manque de motivations, tensions internes, environnement mouvant, ...).

Cet atelier est à co-construire ensemble. Je m'adapte à vos besoins et vos contraintes. Il est possible d'animer ce genre de temps lors de séminaire interne. Il peut être envisagé sous différents formats (dans votre structure, en extérieur, sur plusieurs sessions, de manière ponctuelle, ...)

## Objectifs :

- Prise de recul
- Questionnement sur le rapport au travail
- Temps collectif convivial
- Travail sur la posture



de 3h à 1 journée entière



à partir de 600€ TTC



10 à 60 personnes

Animation d'une journée lors du rassemblement du programme de mentorat "La Cordée" pour approfondir leur sens au travail, la légitimité professionnelle et la limite vie perso/pro de professionnel.les. de la Musiques Actuelles.



Grand Bureau (Lyon)  
février 2024



# RANDO-NÉE DES PENSÉES

Animation d'une ballade, sur une journée complète (2h30 de marche effective avec un tracé accessible à toutes et tous) entrecoupée d'ateliers individuels ou en binôme, et de temps collectifs.

En pleine nature, le but est d'accompagner à la projection, l'identification des rêves et projets, abaisser les barrières et les freins en s'immergeant dans un environnement apaisant et sain, qui stimule la créativité.

Cela peut s'envisager avec une équipe de salarié.e.s pour également renforcer la cohésion de groupe, passer un moment convivial hors du contexte professionnel classique.  
Une activité parfaite pour un séminaire de bilan / fin d'année.

Accompagnement d'une journée en Chartreuse pour 6 jeunes et 10 salarié.e.s de la Mission Locale de Voiron, afin de prendre du recul et travailler la projection et les rêves.



Mission Locale Voiron  
(Chartreuse) Juillet 2023

## Objectifs :

- Se projeter / Imaginer
- Identifier ses rêves / projets
- Stimuler la créativité
- Renforcer la cohésion
- Être en activité à l'extérieur
- Découvrir le territoire local



journée entière



à partir de 700€ TTC



6 à 25 personnes

# ORGANISATION D'ÉVÈNEMENT

## RÉCOLTE DE LA PAROLE - PROJECTION

Coordination et gestion (globale ou partielle) d'évènement créé de toutes pièces pour des objectifs de stimulation de l'imaginaire, récolte de la parole de citoyen.e.s ou collaborateurs.trices. afin de rendre compte de leurs avis et opinions dans le processus de décisions.

Un vidéomaton, construit spécialement pour ce type de projet (cf. photo ci-dessous), permet de créer une bulle sécurisée et faciliter l'authenticité des réponses aux questions posées, ciblées en amont selon l'objectif de l'évènement. Ce projet est conjointement mené avec Valentin Poncet.

Des captations vidéos et images peuvent être possibles, avec des collègues photographes et vidéastes professionnels. Le montage d'une vidéo peut également être envisageable à la suite de l'évènement.

### Objectifs :

- Récolter la parole
- Faciliter la projection
- Créer des temps collectifs conviviaux
- Stimuler la diversité et le vivre-ensemble



Sur demande



Sur devis



Variable

Co-organisation avec la Mairie de l'Isle d'Abeau et la Mission Locale Nord-Isère d'un temps d'appropriation du quartier Saint-Hubert par ses habitants, et récolte de la parole des habitants sur leur quartier via le Vidéomaton.



Temps de vivre ensemble

(l'Isle d'Abeau)

Octobre 2023

# SÉMINAIRE

Il m'est possible d'assurer l'organisation globale ou partielle d'un séminaire pour une petite équipe (max 15 personnes et de 1 à 3 jours). Je peux m'occuper de l'animation, la coordination et la gestion du séminaire selon vos besoins.

Les animations pourront être choisies parmi celles ci-dessus (Atelier Sens au travail, Circuit du sens, Voyages en 2030 Glorieuses, Rando Née des Pensées) qui peuvent être complétées par d'autres prestataires (Activités Outdoor, experts d'un domaine particulier, coach professionnel, Guide de Moyenne Montagne, ou autres).

Le séminaire peut être envisagé en nature, dans un gîte (Chartreuse, Bauges, Vercors) pour une immersion plus profonde qui stimule le lâcher-prise, stimule la créativité et la projection. La coordination des aspects logistiques (repas, nuitée, transports) peut être également prise en charge.

Les objectifs de ce séminaire peuvent être multiples mais sont principalement ceux de vivre des temps de bilan, de projection, d'orientation stratégique, de temps de cohésion ou autre selon besoins spécifiques.

Je possède de nombreuses expériences dans la création et la coordination d'événement, avec la gestion logistique, administrative, et d'intendance de séjour jeunes et adultes.

## Objectifs :

- Redonner du sens
- Se projeter, imaginer
- Créer des temps de cohésion et de bilan
- Identifier les étapes clés
- Stimuler la motivation
- Autres selon besoin



1, 2 ou 3 journées



Sur devis



8 à 15 personnes



# Lab'Horizons

Des ateliers  
qui font sens

*Après un reportage sur le sens au travail de six mois en France, Allemagne et Danemark, j'anime depuis plusieurs années des ateliers collaboratifs, pour accompagner des individus, par le collectif, sur les questions de sens au travail et les enjeux de société. J'apporte des pistes de réflexions, et des animations qui permettent la prise de recul, la stimulation de la projection et de la créativité et l'ouverture du champ des possibles.*

*J'interviens dans de nombreuses structures en région Rhône-Alpes (Associations, Entreprises, Missions Locales, Universités, Collectivités Publiques), et apporte une importance particulière aux échanges en amont, à la compréhension du besoin, et la co-construction de l'intervention afin qu'elle soit impactante dans le fond et la forme.*

*Les propositions d'interventions de ce catalogue peuvent être totalement modulables et adaptées à vos besoins. N'hésitez pas à me contacter pour échanger sur la faisabilité d'une intervention dans votre structure. Les prix sont également indicatifs et restent ajustables selon les ressources.*

## Territoires d'interventions



*Bassin alpin, dauphinois et rhodanien  
(Grenoble / Chambéry / Annecy / Lyon)*

*N'hésitez pas à me contacter*



*06 75 55 32 49*

*[www.lab-horizons.fr](http://www.lab-horizons.fr)*

*[matthieu.sylvestre@ecomail.fr](mailto:matthieu.sylvestre@ecomail.fr)*