

PULSE!



21 et 22 octobre 2024 – Ivry-sur-Seine

LE HANGAR : 3/5, rue Raspail - 94200 Ivry-sur-Seine

Ligne 7 : arrêt « Mairie d'Ivry » et 6 minutes à pied

RER C : arrêt « Ivry-Sur-Seine » et 9 minutes à pied

JOUR 1 : LUNDI 21 OCTOBRE 2024

A PARTIR DE 10h30 : ACCUEIL, LE TEMPS D'UN BONJOUR, D'UN CAFÉ, D'UN THÉ...

Cette journée sera animée par Stéphanie Gembarski, coordinatrice du dispositif Pulse! et des dynamiques d'égalité, de diversités et de pratiques artistiques et culturelles à la FEDELIMA.

11h15 – 12h30 : RENCONTRONS-NOUS !

Ce moment sera l'occasion de nous présenter, de faire connaissance, de nous proposer un cadre relationnel, d'échanger sur le déroulé du dispositif de mentorat...

12h30 – 14h00 : DÉJEUNER ENSEMBLE AU HANGAR

14h00 – 15h30 : DÉCOUVRONS LE MENTORAT !

Au sein de Pulse!, qu'est-ce que le mentorat, qu'est-ce que ce n'est pas ? Quels sont ses principes d'action ? Son cadre ? Que nous propose le mentorat, ses effets possibles ? Comment se lancer dans l'aventure ?

15h30 – 16h00 : PAUSE

16h00 – 17h30 : ENGAGEONS-NOUS DANS LE MENTORAT !

Avant de pouvoir poursuivre nos échanges de manière plus informelle lors de la soirée, nous finirons cette première journée d'échanges par la signature de la charte et de l'entente mentorale ; par un temps où chaque binôme pourra échanger sur ses attentes, son organisation...

18h00 : VISITE TECHNIQUE DU HANGAR

20h00 : REPAS AU RESTAURANT LA TABLE DE MIA (à 5 min à pied du Hangar)

JOUR 1 : LUNDI 22 OCTOBRE 2024

09h00 : ACCUEIL

9h15 – 12h00 : DECOUVRONS-NOUS EN BINÔME - RENTRONS EN CONNIVENCE

Ce temps permettra d'amorcer la relation mentore – mentorée, de se rencontrer davantage en binôme, de développer des affinités, de favoriser un climat de confiance, de bienveillance, d'écoute...

Il sera animé par Chloé Esdraffo, [Des perspectives](#), et Marine Flévin, [mf](#), toutes deux coaches professionnelles, formatrices et accompagnatrices de projets et de personnes.

Pour les quelques-unes qui, malheureusement, ne seront pas en binôme sur cette session, nous vous proposons un atelier, en visio, sur le syndrome de l'imposture.

10h – 12h : DEJOUONS LE SYNDROME DE L'IMPOSTURE

Ce syndrome touche à la confiance en soi, à notre sentiment de légitimité et cela impacte notre vie personnelle et professionnelle. En prendre conscience, c'est le premier pas pour agir. Est-ce que cela vous arrive de douter de votre légitimité ? De questionner vos compétences ? De penser que ce poste est un coup de chance ? De faire preuve d'une grande exigence envers vous-même ? C'est sûrement que le syndrome de l'imposture vous habite ! Mais ce n'est pas une fatalité, l'estime de soi, la confiance en soi, ça s'apprend !

Cet atelier sera animé par Suzanne Jolys, [Suzette](#), formatrice égalité, autrice.

12h00 – 13h30: DÉJEUNER ENSEMBLE AU HANGAR

13h30 – 15h30 : INITIATIONS ENTRE-NOUS UNE RELATION DE SOLIDARITE PROFESSIONNELLE : DECOUVRONS LE CO-DEVELOPPEMENT

Poursuivons notre rencontre sous l'angle de l'entraide, de l'amélioration de nos pratiques professionnelles, de nos partages d'expériences, en faisant confiance à notre intelligence collective et en apprenant des uns des autres : découvrons le co-développement.

Deux ateliers similaires en demi-groupes, pour faciliter les échanges seront animés par Chloé Esdraffo, [Des perspectives](#), et Marine Flévin, [mf](#)

15h30 – 16h00: PAUSE

16h00 – 16h30 : NOTRE MOT DE LA FIN DE CETTE PREMIÈRE SESSION !

INFORMATIONS PRATIQUES :

HÉBERGEMENT :

Hôtel Adagio – Paris Quai d'Ivry
50 Boulevard de Brandebourg
94200 IVRY-SUR-SEINE



PROCHAINES RENCONTRES :

Les 27 & 28 janvier 2025

Deuxième session collective à L'Antipode (Rennes)

Le 12 novembre de 10h00 à 12h00 (en visio)

Pour les mentores : session d'échanges et d'outillage sur la posture de mentore

Les 27 & 28 novembre 2024

Pour celles qui veulent, au **JTSE** à Paris, les Docks.

Les frais de venue sont pris en charge dans le cadre de Pulse !

Stéphanie Gembarski :

06 70 55 65 53 / stephanie.gembarski@fedelima.org

PULSE!

PULSE!



27 et 28 janvier 2025 - L'Antipode

Parvis Agnès Varda – 75 avenue Jules Maniez – Rennes

Ligne B - en direct depuis la gare SNCF : arrêt « Cleunay » et 6 minutes à pied

JOUR 1 : LUNDI 27 JANVIER

A PARTIR DE 10h00 : ACCUEIL, LE TEMPS D'UN BONJOUR, D'UN CAFÉ, D'UN THÉ...

10h30 - 11h30 : NOS RETROUVAILLES

Ce moment sera l'occasion de nous retrouver, de faire notre météo du moment...

11h30 - 12h00: UN TEMPS EN BINÔME

12h00 – 14h00 : DÉJEUNER ENSEMBLE A L'ANTIPODE

14h00 – 16h00 : CHEMINONS VERS PLUS DE CONFIANCE EN NOUS !

Cet atelier propose une exploration collective et individuelle de la confiance en soi. Quels en sont les ressorts ? Comment se traduit-elle dans nos comportements et nos relations ? Pourquoi peut-elle vaciller ? Nous questionnerons ensemble ce qui relève de notre perception et de notre part personnelle, mais aussi de l'influence de notre environnement et de dynamiques extérieures. Cet atelier nous permettra de réfléchir à ces questionnements et d'expérimenter ce qui nous permettra de regonfler notre sentiment de légitimité et de confiance ! Nous découvrirons des outils pour nourrir notre sentiment de légitimité, surmonter nos doutes et cultiver une confiance durable. Une occasion d'avancer ensemble vers une posture plus affirmée et épanouie !

Cet atelier, proposé en 2 groupes pour favoriser les échanges, sera animé par Chloé Esdraffo et Marine Flévin, coaches certifiées, accompagnatrices et formatrices.

16h00 – 16h30 : PAUSE

16h30 – 18h30 : INITIONS UNE RELATION DE SOLIDARITE PROFESSIONNELLE : UNE SESSION DE CO-DEVELOPPEMENT

Poursuivons notre rencontre sous l'angle de l'entraide, de l'amélioration de nos pratiques professionnelles, de nos partages d'expériences, en faisant confiance à notre intelligence collective et en apprenant des uns des autres : poursuivons le co-développement.

Trois groupes de 10 seront animé par Chloé Esdraffo, Marine Flévin et Laure Pierre

18h30 : VISITE TECHNIQUE DE L'ANTIPODE

19h30 : DINER ENSEMBLE A LA MICROBRASSERIE BLOOM POP (5MIN A PIED)

JOUR 2 : MARDI 28 JANVIER**09h00 : ACCUEIL**

Sur cette cession, deux ateliers différents sont proposés en demi-groupes pour favoriser les échanges. Une première session des 2 ateliers aura lieu le mardi matin et une deuxième le mardi après-midi. On intervertira les demis-groupes entre la matinée et l'après-midi pour que chacune puisse vivre les 2 ateliers.

9h30 – 12h00 : 1ERE SERIE D'ATELIERS**AGIR & REAGIR FACE AU SEXISME EN MILIEU PROFESSIONNEL !**

Cet atelier proposera des outils concrets pour identifier, comprendre et déconstruire les comportements sexistes au travail. À travers des échanges et des mises en situation, les participant·es pourront explorer des stratégies pour réagir efficacement et contribuer à un environnement professionnel plus respectueux et inclusif.

Atelier animé par Aurélie Berducat, formatrice, accompagnatrice, les Ateliers Demain.

EXPLORONS NOS PRÉFÉRENCES COMPORTEMENTALES POUR MIEUX COMMUNIQUER !

Cet atelier proposera de découvrir nos préférences comportementales à travers l'outil du « DISC ».

Il s'agira d'une invitation à mieux se connaître et comprendre les autres pour mieux communiquer et aller ainsi vers davantage de fluidité dans les relations interpersonnelles.

Atelier animé par Laure Pierre, coach certifiée et formatrice, Elpi

12h00 – 13h30 : DÉJEUNER ENSEMBLE A L'ANTIPODE**13h30 – 16h00 : 2EME SERIE D'ATELIERS****16h00 – 16h15 : PAUSE****16h15 – 16h45 : NOTRE MOT DE LA FIN !****INFORMATIONS PRATIQUES :****HÉBERGEMENT** (12min à pied de l'antipode)

Hôtel Campanile Rennes – Ouest Cleunay
120 Rue Eugène Pottier
RENNES

RESTAURANT DU LUNDI 27 JANVIER AU SOIR
Microbrasserie Bloom Pop
34 rue des Munitionnettes
RENNES



PROCHAINES **RENCONTRES :**

LES 2 ET 3 JUIN 2025

3^{EME} SESSION COLLECTIVE AU PÉRISCOPE (LYON)

PROPOSITION DE PROCHAINES RENCONTRES

Pour celles qui le souhaitent, le peuvent nous vous invitons avec plaisir aux prochaines :

RENCONTRES NATIONALES DES FONCTIONS TECHNIQUES ET DE PRODUCTION

Au programme de ce temps organisé par la FEDELIMA :
7 ateliers, 1 plénière sur différentes thématiques qui questionnent à la fois des fonctions de production et les métiers techniques
(programme à venir très bientôt)

Rendez vous les 4 et 5 février 2025 au Temps Machine à Joué-Lès-Tours

Les frais de venue sont pris en charge dans le cadre de Pulse !

Stéphanie Gembarski :
06 70 55 65 53 / stephanie.gembarski@fedelima.org

PULSE!

PULSE!



2 et 3 juin 2025 - Le Périscope à Lyon

13 rue Delandine, Lyon (69002)

Tram T1: arrêt « Archives » et 5 minutes à pied

Métro A : arrêt « Perrache » et 5 minutes à pied

Si vous arrivez à la gare Lyon Part-Dieu, comptez 25 minutes en métro

JOUR 1 : LUNDI 2 JUIN

A PARTIR DE 10H30 : ACCUEIL, LE TEMPS D'UN CAFÉ, D'UN THÉ...

10H45 – 11H00 : NOS RETROUVAILLES ET MÉTÉOS PERSONNELLES DU JOUR

11H00 – 13H00: BIENVENUE À BORD... MAIS VRAIMENT ! ALORS, COMMENT AS-TU ÉTÉ ACCUEILLIE ?

Qui mieux que vous peut nous raconter comment se passe l'accueil sur le terrain — que ce soit en concert, en tournée ou en studio ? Qui d'autre que vous pour nous dire ce qui fonctionne... ou ce qui pourrait clairement être amélioré ?

Notre objectif : partir de vos expériences concrètes, de vos ressentis et de vos besoins pour co-construire un outil simple, mais puissant, à destination des équipes et employeuses. Un guide clair, qui leur permette de vous accueillir de manière complète, respectueuse et transparente. Vous donner toutes les clés pour vous sentir bien, en sécurité, savoir comment l'organisation fonctionne, avec qui vous allez collaborer et dans quelles conditions.

Qu'est-ce qui vous ferait vraiment vous sentir bienvenue et légitime dès votre arrivée ?

De quoi avez-vous besoin pour être à l'aise, efficace, en confiance ?

Est-ce que vos attentes changent selon les contextes : mission courte ou longue, petite ou grande équipe, type de production... ? Quels a été votre pire accueil ? etc.

L'atelier sera participatif, en petits groupes, pour faire partager des expériences, des bonnes pratiques, faire émerger un maximum de retours et d'idées. L'ambition : rassembler toutes ces richesses et construire ensemble un outil qui vous ressemble, pensé pour celles et ceux qui suivront après vous et dont chaque employeuse pourra se servir.

Parce que bien accueillir, ça change tout !

Cet atelier sera animé par Sophie Broyer, Gérante de Trente-trois, bureau d'accompagnement, de formation et de conseil dans le secteur culturel (Lyon)

13H – 14H30 : DÉJEUNER SUR PLACE

14H30 – 17H30 : 1^{ÈRE} SÉRIE D'ATELIERS

Sur cette cession, deux ateliers vous sont proposés en demi-groupes pour favoriser les échanges. Une première session aura lieu le lundi après-midi et une deuxième le mardi matin. On intervertira les demi-groupes, entre le lundi et le mardi, pour que chacune puisse vivre les 2 ateliers.

DES MAUX A DÉCONSTRUIRE, DES MOTS POUR RECONSTRUIRE

Et si les mots avaient le pouvoir de changer la réalité ? Cet atelier propose d'explorer les liens entre langage, inclusion et identité de genre, avec un focus particulier sur l'identité non binaire. À travers le jeu, l'échange et la réflexion, nous questionnerons ensemble nos habitudes de langage et découvrirons des pistes concrètes pour s'en défaire et en créer de nouvelles- sans injonction à la perfection mais avec curiosité et bienveillance. Nous ouvrirons la porte à d'autres manières d'accueillir la pluralité par le langage et faire de cet atelier un espace propice à la déconstruction et à l'évolution de nos pratiques.

Cet atelier sera animé par Reese Chniber, artiste, activiste et formatrice certifiée.

MIEUX GÉRER NOTRE TEMPS ET NOTRE ÉNERGIE !

Cet atelier nous invite à explorer comment optimiser notre organisation et améliorer notre bien-être. Ensemble, nous identifierons nos voleurs de temps et d'énergie et découvrirons des stratégies pratiques pour maintenir un équilibre. Repartons avec des outils concrets et de nouvelles perspectives pour intégrer ces apprentissages dans notre quotidien professionnel et personnel.

Cet atelier sera animé par Laure Pierre, coach certifiée et formatrice, Elpi

17H30 – 18H00 : PAUSE**18H00 – 19H30 : QUIZZ / BLIND TEST FEMINAZI**

Ce quizz / blind test sera animé par Patricia Crasse du Collectif Dynastits (Lyon)

A PARTIR DE 19H30 : REPAS & SOIRÉE

JOUR 2 : MARDI 3 JUIN

09H00 : ACCUEIL

09H30 – 12H00 : 2^{IÈME} SÉRIE D'ATELIERS

On inverse les demi-groupes de la veille.

12H30 – 14H00 : REPAS SUR PLACE

14H00 – 15H00 : TEMPS D'ÉCHANGE ET POINT D'ÉTAPE SUR LA RELATION EN BINÔME

15H00 – 15H45 : NOTRE MOT DE LA FIN !

INFORMATIONS PRATIQUES :

HÉBERGEMENT (4min à pied du Périscope)

Hôtel Villa Berlioz
12 cours de Charlemagne
69 002 Lyon

PROCHAINE RENCONTRE

**LA FINALE À MARSEILLE !
LES 22 ET 23 SEPTEMBRE 2025**



Pour tout renseignement complémentaire n'hésitez pas à me contacter :

Tel : 06 70 55 65 53

Mail : stephanie.gembarski@fedelima.org

PULSE!



22 et 23 septembre 2025 - Marseille
La Fabulerie, tiers-lieu culturel

10 Bd Garibaldi – Marseille (13001)

10 min à pied de la Gare en descendant tout droit par les grands escaliers
M2/ Tram 1 : arrêt **Noailles** (et 1 minute à pied)
Tram 2 : arrêt **Canebière Garibaldi** (et 2 minutes à pied)



Hébergement :

GREET HOTEL MARSEILLE CENTRE SAINT CHARLES
4 allée Léon Gambetta – Marseille (13001)

5 minutes à pied de la Gare en descendant tout droit par les grands escaliers



Pour tout renseignement complémentaire n'hésitez pas à me contacter :

Tel : 06 70 55 65 53

Mail : stephanie.gembarski@fedelima.org

DÉROULÉ SESSION COLLECTIVE #4

PULSE!

JOUR 1 : LUNDI 22 SEPTEMBRE

A PARTIR DE 11h30 : ACCUEIL

12h – 14h : DEJEUNER

14h – 14h30 : NOS RETROUVAILLES ET NOTRE METEO DU JOUR !

14h30 – 17h30 : Un an de Pulse! : forces, ressources et solidarités – Tisser l'après ?

Cet atelier est conçu pour célébrer l'année écoulée, partager nos moments marquants, nos apprentissages et se projeter vers l'avenir avec confiance et positivité. Ensemble, prenons conscience du chemin parcouru et inspirons-nous pour les défis à venir ! ce sera également l'occasion de partager des ressources possibles pour prolonger la solidarité possible au sein de notre collectif !

Cet atelier sera animé par Chloé Esdraffo, formatrice, psychologue du travail, coache, [Des Perspectives](#)

ET ENSUITE BALADE TOUSTES ENSEMBLE, APERO, DÎNER, ...

JOUR 2 : MARDI 23 SEPTEMBRE

9h30 – 12h30 : GARDER L'ESSENTIEL ?

Lors de cet atelier nous prendrons le temps, via une photo, une image, de refermer doucement la fenêtre de cette année Pulse! en l'ancrant et la transformant en étincelle d'attitude positive pour la suite de votre parcours professionnelle et de vie !

Cet atelier sera animé par Stéphanie Gembarski, coordinatrice du dispositif Pulse! – FEDELIMA

12h30 : DEJEUNER ENSEMBLE !

