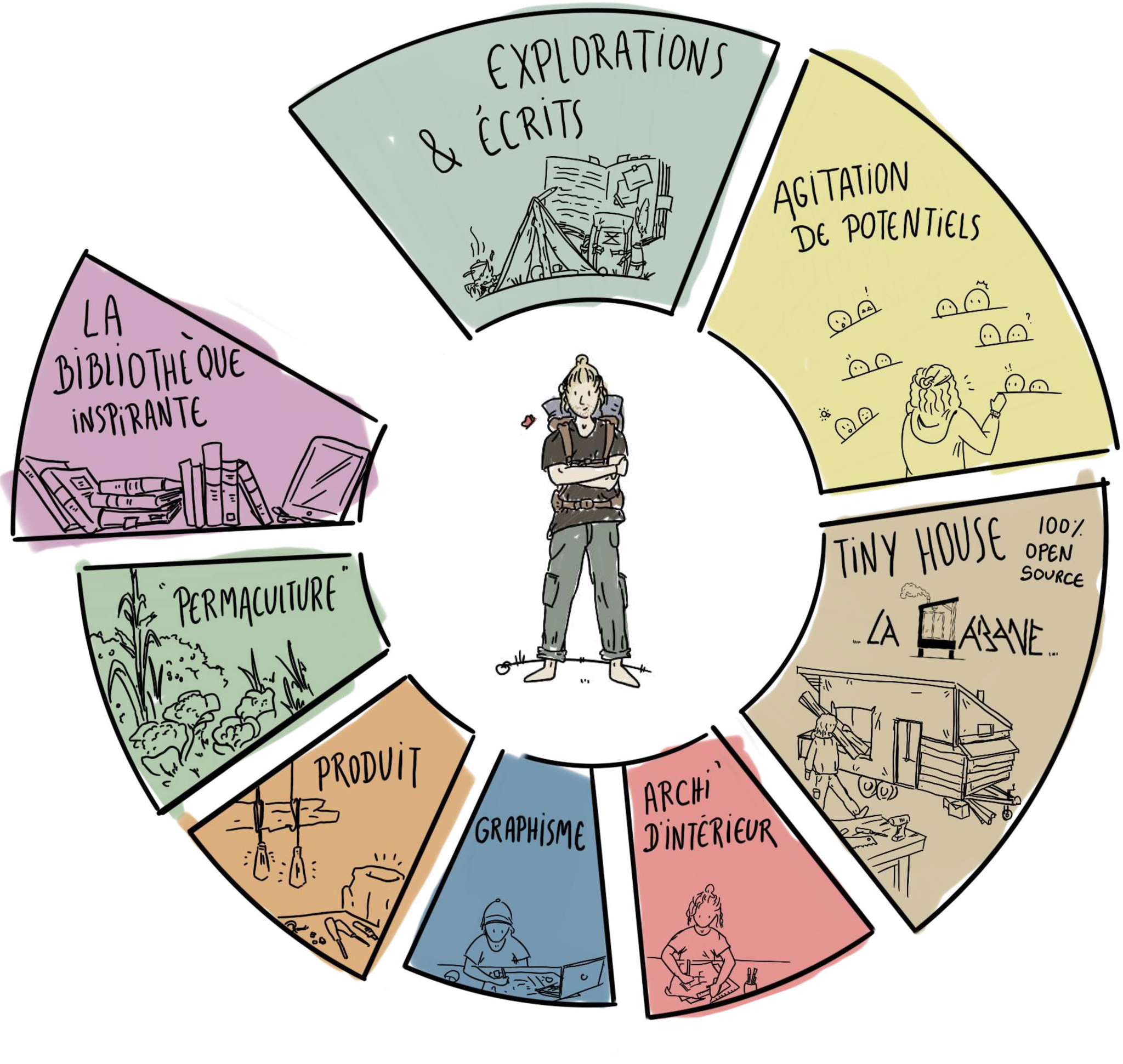
ADAWMANAYA

AGITATEUR DE POTENTIEL



INTERVENTIONS
CONFÉRENCES
ET ATELIERS

POURQUOI j'anime des interventions.

À 20ans, je prends brusquement conscience de notre conditionnement et de toutes les croyances limitantes qui en découlent. Nombreuses en ont été les conséquences, heureuses ou malheureuses, mais c'est ce qui m'a permis de développer ces sept dernières années ma personnalité, ma confiance, mes objectifs, ou encore mes techniques de travail, pour tendre vers une vie qui me semblait, et qui l'est conventionnellement, impossible, et ce, aussi bien personnellement que professionnellement, car les deux sont indissociables à mes yeux. Comment être « bon » au travail si on est « mauvais » dans la vie ? Comment être heureux dans l'un, en étant malheureux dans l'autre ..?

En parallèle de quoi je comprends que je suis passionné par la transmission bienveillante. J'ai commencé en tant qu'étudiant avec deux crédos : « Qui mieux qu'un étudiant, peut comprendre un étudiant? » et « Avoir un contenu suffisamment inspirant pour qu'ils n'aient pas envie d'aller sur Facebook. »

Voilà quelques années désormais que je transmets ces clefs que j'ai humblement perçues et éprouvées. Ce ne sont que les miennes, mais chaque intervention me rappelle avec un bonheur immense qu'elles sont bienfaisantes et riches d'enseignements, et je bouillonne alors d'envie et d'énergie pour en partager plus encore les secrets.

COMMENT ?

La bienveillance est le maître-mot du climat que je m'efforce de mettre en place :

HUMILITÉ : Pas de hiérarchie, souvent instaurée d'office inconsciemment. Je ne suis pas tout-sachant, seulement passionné par les sujets que j'aborde : lors de nos rencontres, tout le monde a la même place et la même importance.

DYNAMISME : Petits groupes, implication, participation digitale, ateliers, questions ouvertes ou expériences tangibles, je cherche constamment à améliorer nos interventions pour les rendre de plus en plus didactiques.

CONSIDÉRATION : C'est être capable d'estimer l'autre à sa juste valeur, ainsi que de se mettre à sa place pour comprendre ses attentes, ses craintes ou son discours, pour rester pertinent, attentif et à l'écoute.

AUTHENTICITÉ : C'est pleinement moi-même, authentique, sincère et sans hypocrisie que je partage ce que je transmets, sans cache-cache derrière des formules mondaines, des postures rigides ou des costumes hautains.

RESPECT : Considération, bienveillance, respect... Pour moi tout est inséparable et essentiel à la transmission tant il existe de jeux d'ego et de clivages contre-productifs entre apprenants et formateurs.

SOMMAIRE

DÉCOUVREZ LE CONTENU DES INTERVENTIONS DANS LES PAGES SUIVANTES

Selon trois domaines d'expertise :

EXPLORATION :
Récits de voyage et invitation à l'audace,
à la découverte et au dépassement personnel.

AGITATION DE POTENTIELS :
Faire émerger le meilleur de chacun,
personnellement et professionnellement.

TINY HOUSE & MINIS HABITATS :
Présentations et Ateliers créatifs.

Récit de voyage en Colombie - p.4

Prise de conscience de son conditionnement
et exploitation de son plein potentiel - p.5

Travail, efficacité, hygiène de vie et charge mentale - p.6

Planter sa graine : se faire remarquer - p.7

Tiny House 100% OpenSource,
présentation et conférence - p.8

Mini Habitats alternatifs : Ateliers de cours - p.9

RÉCIT DE VOYAGE : AVENTURE COLOMBIENNE

« Les meilleures formations sont les rêves que nous mettons en pratique. »

= 2h

Ce sont les témoignages et les récits que j'ai pu lire et écouter qui ont stimulé ma quête de découverte, d'exploration et de dépassement personnel. Ce que j'ai pu vivre en Colombie me semble désormais « normal », mais c'était à des années lumières de ce que j'aurais pu imaginer. À moi, désormais, de partager les enseignements de l'aventure !

Juin 2019. J'ai 25 ans, et alors que ma vie scolaire et professionnelle sont empreintes de doutes, ma vie personnelle part à vau-l'eau. C'est en pleine détresse que l'essentiel (re)jaillit, me reconnectant à mon intuition. Quelques semaines plus tard, je décollerai pour la Colombie, sans me douter que ce que j'allais vivre allait changer ma vie.

1/ LAS COLONIAS

Je vis dans ce quartier formé illégalement pas les déplacés. Sans institution, police ou égout, les habitants sont comme livrés à eux-mêmes. L'immersion est directe et chaque journée est une leçon de vie. Je vivrai chez Mamita, la petite mamie qui m'hébergera, et deviendrai un habitant du quartier à part entière. Je découvre que je ne visite pas la Colombie: je la vis.

2/ IMMERSION ARHUACO

À 3h de marche du plus proche village, je suis accueilli par Juan et Duavico, deux frères de la communauté indigène Arhuaco. Sans eau ni électricité, nous vivons de la rivière, de leurs bêtes et de leurs cultures. La vie est réduite à son plus simple appareil : les tâches quotidiennes sont difficiles mais essentielles, tout comme le travail introspectif auquel je me confronte : Juan et Duavico sont des « Mamos », des chamans dirions-nous à tort, et ils m'accompagnent dans une quête de nettoyage intérieur qui me mettra à rude épreuve, mais qui changera ma vie...

3/ LE DÉSERT DE LA TATACOA

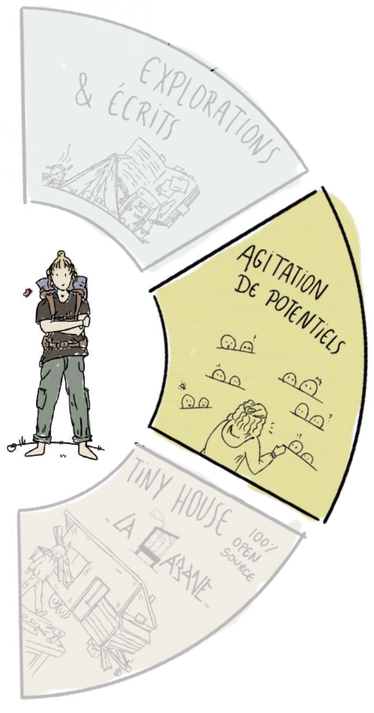
Lire Sarah Marquis dans l'avion a fait naître en moi une lubie : essayer de traverser ce petit désert. Rien ne s'y prête, je ne vois ça nul part, les seules approches touristiques sont ridicules. Alors juste pour voir si c'est possible, simplement orienté d'une boussole et d'un Google Maps enregistré en hors connexion, portant ridiculement 25kg sur le dos, je me lance.

4/ LA VALLÉE DE SIBUNDOY

Je suis accueilli par Juan Carlos, un guérisseur vivant aux portes de l'Amazonie. Il me fera découvrir sa culture, ses cérémonies, son territoire, et ses connaissances ancestrales que lui transmettent les « Mayores », luttant contre un colonialisme qui n'a pas disparu.

Objectifs :

- Partager le riche enseignement que j'ai reçu.
- Partager une vision de vie audacieuse, à l'écoute de son intuition et de ses convictions.
- Dépasser la peur de l'inconnu, de l'anti-conformisme, les préjugés et les conditionnements.
- Partager une passion : celle de la découverte et du dépassement personnel.
- Raviver la flamme de la volonté de vivre une vie pleine, riche et sensée.
- Relativiser.



PRISE DE CONSCIENCE DE SON CONDITIONNEMENT & EXPLOITATION DE SON PLEIN POTENTIEL

« Nous sommes ce que nous pensons. »
Bouddha

= 4-6 h

De Paris aux confins de l'Amazonie, nous sommes des êtres conditionnés. Qu'il soit génétique, culturel, familial ou même scolaire, ce conditionnement est très souvent la cause de conformisme et surtout de croyances limitantes.

1/ PRENDRE CONSCIENCE

- Qu'est-ce que le conditionnement ?
- Serais-je une version limitée de moi-même? : croyances limitantes.
- En comprendre les origines : révolution cognitive, révolution agricole, révolution industrielle, éducation de la IIIe République, conditionnements actuels.
- Prendre conscience de ses conséquences.

2/ CLIVAGE ENTRE COMPORTEMENT CONDITIONNÉ ET ATTENTES ACTUELLES

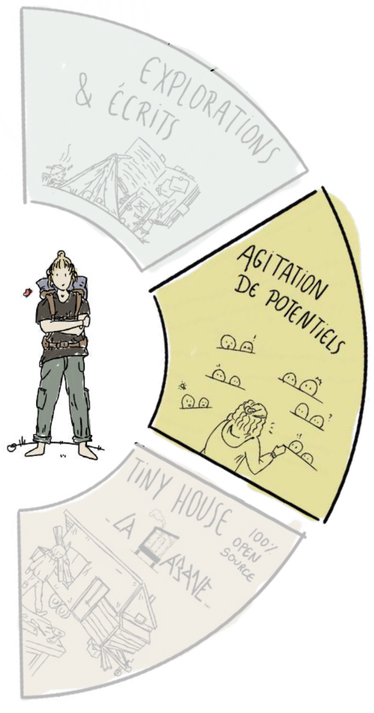
- Une nouvelle société en plein virage.
- En être pleinement acteur conscient.

3/ EXPLOITER SON PLEIN POTENTIEL POUR TENDRE VERS LA MEILLEURE VERSION DE SOI-MÊME

- Comment identifier son conditionnement et prendre conscience de ses croyances limitantes ?
- Comment mettre en place un changement : prendre conscience, s'inspirer, agir.
- Changer les règles et exploiter son potentiel réel.
- Dépasser la peur de l'échec.
- Retrouver, assumer et exploiter sa singularité.
- Exercices d'inconfort ..!
- Retrouver son « Why ».
- Gratification instantané VS bonheur à long terme.
- Agir aujourd'hui pour un résultat lointain : construire son temple personnel.

Objectifs :

- Prendre conscience de ses croyances limitantes pour les dépasser.
- Prendre conscience de son plein potentiel.
- Déculpabiliser des schémas archaïques.
- Déconstruire le conditionnement hérité de l'éducation conventionnelle.
- Stimuler audace, créativité, innovation et singularité.
- Dépasser le manque de confiance, le pessimisme et le conformisme.
- Faire émerger le meilleur qui sommeille en chacun.



TRAVAIL ET EFFICACITÉ, HYGIÈNE DE VIE ET CHARGE MENTALE

« Le manque de temps n'est rien d'autre qu'un manque de priorités. »

= 9-11 h

Combien de conditionnements négatifs sont-ils rattachés au travail ? Souffrance, inefficacité, méthodologie inadaptée, perte de sens... Et s'il était possible de travailler mieux et sans souffrance, de faire en 4h ce que nous faisions en 8h, de personnaliser ses méthodes de travail pour être plus efficace et libre d'esprit ; et inversement !

1/ NOTRE RAPPORT CONDITIONNÉ AU TRAVAIL

- Travail = Souffrances.
- Les limites de l'approche conventionnelle.
- Le « Why » de notre travail.
- L'Ikigai.

2/ ÊTRE OCCUPÉ, PRODUCTIF OU EFFICACE ?

- Quelle différence ?
- Loi de Pareto.
- Chamboulement.

3/ HYGIÈNE DE VIE, CHARGE MENTALE ET EFFICACITÉ

- Notre disque dur cérébral.
- La volonté : comment la soulager ?
- Environnement physique.
- Environnement mental.
- Environnement physiologique.
- Mettre en place des habitudes.

4/ ÊTRE EFFICACE

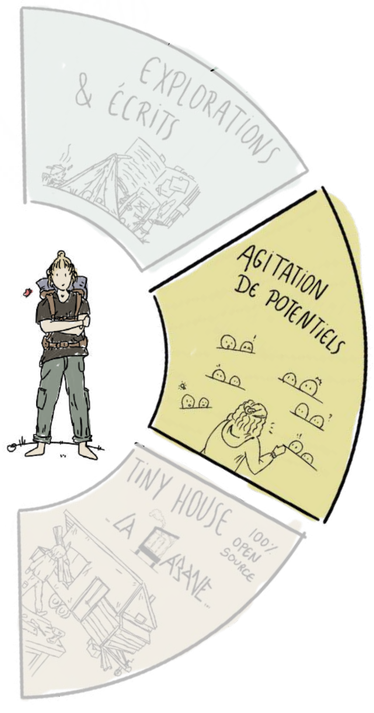
- Les objectifs.
- Les priorités.
- Techniques et habitudes : prévisualisation, se lancer, le mono-tâche, les divertissements, l'importance de ne rien faire, rapport entre mouvement physique et pensées, mettre en place des blocs de temps, mesurer et étudier ses méthodes, mettre fin,.
- Identifier les différents « temps » et trouver les siens : personnaliser ses habitudes.

5/ LA FORCE DU WHY

- Le sens de son travail.
- Quelle différence entre Love, Strenghts et Can Do ?

Objectifs :

- Retrouver son Why.
- Ne plus être occupé, ne plus être productif : être efficace.
- Une meilleure hygiène de vie pour plus d'efficacité, et inversement.
- Personnaliser ses méthodes de travail.
- Déculpabiliser.
- Stimuler la créativité, l'audace, la prise de risque et l'innovation.



PLANTER SA GRAINE : SE FAIRE REMARQUER

Il y a quelque chose que vous possédez, que PERSONNE d'autre n'a : votre personnalité.

= 4h + ateliers envisageables

Quelle posture adopter quand il s'agit de se faire connaître (recherche de stage, d'emploi, de clients...) ? Bien souvent les leurs, les croyances et le manque de confiance nous limitent aux conventions, et nous mettons en avant notre conformisme plutôt que notre singularité.

1/ LES PRINCIPALES ERREURS COMMISES

- Le manque de confiance.
- Le conformisme.
- La perte de sens.
- Les mauvaises attentes..

2/ LE CONFORMISME

- Ses origines et ses conséquences.
- Comment le dépasser ?
- Quelques exercices d'inconfort..!
- Prendre conscience de sa personnalité. Retrouver confiance en soi.
- Clivage entre attitude conventionnelle et attentes actuelles.
- « Il ne savait pas que c'était impossible alors il l'a fait. »

3/ PLANTER UNE GRAINE

- Les petits « plus » qui marquent les esprits : quelle posture adopter ?
- Être soi-même et s'assumer.
- Les soft skills.
- Marquer les esprits.
- Comment attirer l'attention grâce à l'empathie, la bienveillance et la considération ?
- Mieux que les diplômes ou les résultats : l'intelligence sociale.
- Le plus fort des leviers : le « Why ».

4/ PERSONNALISER SES DOCUMENTS : CV, LETTRES, PORTFOLIO, CARTES DE VISITE, MAILS...

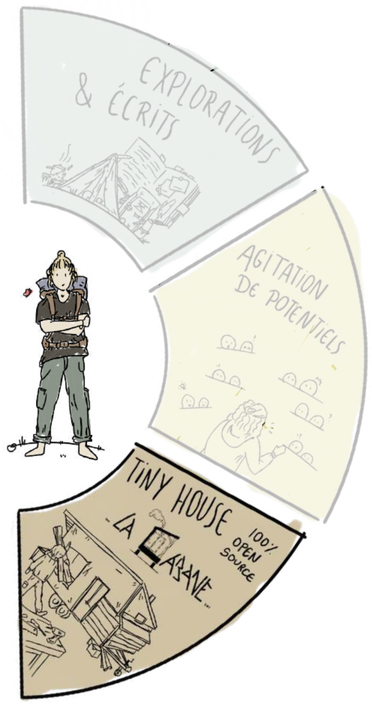
- Réfléchir au « Pourquoi » et se méfier du conventionnel.
- Assumer les fausses routes et dépasser la peur de ses « échecs » pour les affirmer.
- Introduction au graphisme.
- Devenir des éponges observatrices.
- Être empathique : se mettre à la place de l'autre.

+ ATELIERS DE CONCEPTION

CV, lettres, sites internet, cartes de visite, autre...

Objectifs :

- Prendre conscience de sa singularité et l'assumer.
- Savoir intelligemment marquer les esprits.
- Planter sa graine sur le long terme.
- Comprendre l'importance de l'intelligence sociale.
- Personnaliser ses documents (CV, « lettre de motivation », site internet, cartes de visite....)
- Stimuler l'audace, la confiance en soi, l'optimisme et la motivation.



CONFÉRENCE & PRÉSENTATION : AUTO-CONSTRUCTION D'UNE TINY HOUSE 100% OPENSOURCE

Savoir, c'est pouvoir. Le manque de connaissance est le plus gros frein au changement.

= 2-6 h

Malgré son estime créative, l'architecture est tout autant sujette au conformisme, à la spéculation, au consumérisme et aux diktats. N'est-elle pas à repenser, d'un point de vue environnemental, quand on sait que le BTP est le premier émetteur de déchet ? D'un point de vue humain, quand on voit tous ceux qui fuient leur habitat quand ils y sont confinés ?

1/ LES TINY HOUSES

- Présentation.

2/ LES ORIGINES DU PROJET

- Mes études et mon travail en tant qu'architecte d'intérieur.
- Un voyage en Colombie qui va tout changer.
- Projet d'auto-construction d'une Tiny House : Pourquoi tout partager librement ?

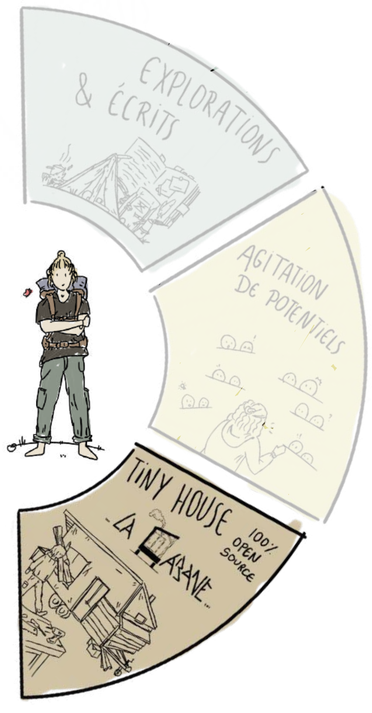
3/ LA CABANE - MINI HABITAT : PROJET D'AUTO-CONSTRUCTION D'UNE TINY HOUSE 100% OPENSOURCE

- Recherches et réflexions
- Les différents types d'habitats éco-responsables.
- Partis-pris et volontés : bioclimatique, principes constructifs, origine des matériaux, états des matériaux, autonomie, implantation dans l'environnement, fin de vie.
- Balade virtuelle : plans et visuels.
- Détails architecturaux et constructifs.
- Détails d'aménagements intérieurs : être mieux dans 10m2 bien conçus que dans 50m2 mal pensés.
- Réseaux et énergies.
- Photos du chantier.

+ POSSIBILITÉ D'UN MINI-ATELIER ÉCLAIR : AMÉNAGEZ VOTRE TINY HOUSE

Objectifs :

- Faire connaître les Tiny Houses.
- Promouvoir une façon de construire, de vivre et d'habiter plus respectueuse.
- Comprendre qu'un habitat responsable c'est aussi penser à l'humain qui y vit.
- Dépassement le conditionnement et le conformisme architectural.
- Stimuler la créativité et l'innovation : montrer que tout est possible.



ATELIER DE COURS :
PROJET DE TINY HOUSE, VAN AMÉNAGÉ ET AUTRE MINI-HABITAT ALTERNATIF

« La perfection est atteinte, non pas lorsqu'il n'y a plus rien à ajouter,
mais lorsqu'il n'y a plus rien à retirer. »
Antoine de St-Exupéry

Comment dessiner un habitat à taille réduite mais à confort augmenté ? Comment penser l'architecture résiliente ? Comment l'adapter aux changements actuels, qu'ils soient sociaux ou environnementaux ? Dessiner un mini-habitat - Tiny House, Van... - c'est sortir de son conditionnement et de sa zone de confort pour tout repenser !

SÉANCE DE LANCEMENT

- Présentation des Mini Habitats.
- Selon le sujet du projet : présentation des Tiny House, Van... et de leurs contraintes.
- Présentation des projets personnels (Tiny House, Van).
- Introduction à l'architecture éco-responsable.

SÉANCES DE SUIVI : de 1 et 4

- Accompagnement sur le dessin du projet.
- Corrections.
- Apport d'expérience personnelle.
- Mise en confiance, stimulation de la créativité et de l'audace.
- Techniques de travail, méthodologie, efficacité.

SÉANCE DE « JURY »

- Présentation du projet fini.
- Partage d'avis et d'expérience.
- Retour sur le projet, feedback.
- Le petit plus : comment améliorer sa méthodologie de travail et prendre plus de plaisir en dessinant.

Objectifs :

- Dépasser le conformisme architectural.
- Distinguer taille, prix et qualité.
- Concevoir l'architecture en réponse aux enjeux actuels.
- Stimuler l'audace, la créativité, la singularité et l'innovation.
- Oser sortir des sentiers battus.
- Se confronter à l'inconfort et à l'inconnu.
- Améliorer ses techniques de travail et de créativité.

QUI SUIS-JE ?

À 20 ans, je découvre d'une grande claque mon conditionnement. Depuis, l'obsession de vivre une vie libre et indépendante ne semble jamais ne m'avoir quitté.

Je romps avec les schémas familiaux et étudie l'Architecture d'Intérieur, en parallèle de quoi je pars étudier 6 mois au Chili, crée mon auto-entreprise, devenant architecte d'intérieur, graphiste, enseignant et intervenant. J'aménage un van, transforme un bout de jardin pollué en potager urbain expérimental, m'initie à l'écriture, au dessin, et à la revalorisation de déchets en beaux objets d'intérieurs, organise un festival de musique électro, et me forme sur des sujets variés, de la permaculture à la survie en milieu naturel en passant par l'architecture en terre.

Cinq ans plus tard, mécontent des schémas qu'on me propose et associé à une vie personnelle qui part en vrille, je passe mon diplôme dans la souffrance. Je décide de partir 6 mois en Colombie.
J'arrive là-bas à Las Colonias, quartier défavorisé créé illégalement par les déplacés, il deviendra mon foyer auquel j'essaierai d'apporter mon humble contribution. Le hasard m'emmènera vivre auprès des Indigènes Arhuacos, me fera traverser seul et à pied le désert de la Tatacoa, et me portera aux portes de l'Amazonie pour partager le quotidien de Juan Carlos, un guérisseur traditionnel.

À mon retour en France en décembre 2019, rien ne pouvait plus être pareil, et je me vois développer ce qui me transcende : la transmission, notamment d'une vie libre et indépendante.
J'œuvre à transmettre les clefs que j'ai pu percevoir aux apprenants auprès de qui j'interviens, adultes ou étudiants.
Je viens de finir de mettre en page l'ouvrage qui relate mes Carnets de Route en Colombie.
Je construis un Mini Habitat nomade, expérimental et responsable, avec comme volonté de promouvoir une autre façon de construire, de vivre et d'habiter, et dont toute la connaissance est 100% partagée librement en OpenSource : recherches, réflexions, plans, détails techniques, abaque de matériaux, de poids, de prix, agenda, et photos et vidéos explicatives de la construction.

C'est toujours un réel plaisir d'étendre mes interventions à de nouveaux acteurs et de nouvelles structures.
Rencontrons-nous pour travailler ensemble, et n'hésitez pas à me proposer vos propres formules !

ADAWMANAYA
AGITATEUR DE POTENTIEL

Geoffrey Celard
06 62 23 40 68
g.celard@gmail.com
www.adawmanaya.fr

Cliquez, c'est interactif !

@Carnet2Route

@LaCabane_MiniHabitat