



## Inside for outside

« **Actions focus sur les sensations intérieures amenant au rayonnement extérieur collectif** »

Prise en charge de groupe maximum 30 personnes

Cette approche du « mieux être » n'est pas une énième proposition de coaching. Elle se veut radicalement différente dans l'approche, beaucoup moins centrée sur l'individu pour l'individu mais essentiellement sur l'individu au cœur de la vie.

Ces dernières années nous avons vu arriver la mode du coaching personnel en tout genre (physique et psychologique...). Sur le principe cela peut être intéressant de prendre un temps de constatation d'une problématique et de chercher ses solutions, mais cela ne fait à mon sens, que déplacer le problème: les âmes ne se renforcent que de manière individuelle pensant que le problème est uniquement personnel, ce qui nous ramène à la problématique centrale du « moi plus fort que toi » et surtout à une problématique du « non partagé »...

Il me paraît aussi plus que nécessaire d'avoir une prise de conscience que le monde moderne tel qu'il est peut nous faire perdre pied si l'on continue sans rien changer. Ces exigences d'efficacité nous fragilisent tous plus ou moins. Simplement la solution est plus certainement dans le « **mieux être ensemble** » voire le « **plus fort ensemble** » que dans le « il faut absolument que je m'en sorte... ». Il est essentiel d'avoir la possibilité de prendre un micro temps de compréhension avant de passer à l'acte, sans avoir la sensation de perdre du temps, même pire, de faire perdre le temps au monde qui doit avancer... Évidemment qu'il doit y avoir une part personnelle dans cette recherche mais elle peut, elle doit, se trouver grâce aux autres et c'est bien là que la différence avec le coaching se fait. Faire confiance, être bienveillant et faire ensemble sont les trois piliers magistraux du savoir-vivre qui pourraient s'adapter à tous les peuples et toutes les sociétés pour continuer de grandir.

**Pour aller de l'avant il faut prendre du recul, car prendre du recul, c'est prendre de l'élan...**

## Direction, actions et fonctions principales de l'atelier :

- Remise en unité d'un groupe et rééquilibre fonctionnel
- Valorisation de l'individu sur des fondamentaux (confiance et courage)
- Valorisation d'un groupe au travers de ses individus
- Réapprentissage de « l'oser dire » pour avancer
- Apprentissage de la lecture du langage corporel postural
- Voir et revoir les autres autrement « suppression des étiquettes... »
- Retrouver le plaisir d'être et de faire ensemble



## Pourquoi cette idée ?

Metteur en scène depuis une vingtaine d'années, mon métier est :

D'amener des personnes à découvrir et utiliser leurs compétences et leurs potentiels personnels au service d'un projet collectif, le tout vers un objectif final et commun : un spectacle.

De jouer avec eux pour faire apparaître ce qu'ils ont de plus caché en eux (même à leur yeux...) pour qu'ils deviennent meilleurs et surtout qu'ils puissent avoir la chance de pouvoir compléter les compétences d'autres personnes tout en ayant la disponibilité d'accepter de s'enrichir grâce aux autres. Toujours dans des allers/retours perpétuels.

Après un long temps de réflexion, je me dis que ce schéma simple, utilisé dans le monde artistique serait très utile et intéressant dans le monde du travail dit « classique ».

Tous les exercices que je fais faire aux artistes pour les amener à grandir et rester sensible depuis des années peuvent être transposés et devenir une approche nouvelle, complémentaire et parallèle aux méthodes de management traditionnelles dans le monde du travail. Le bienfait du travail des sensations avant l'action et avant la maîtrise finale est un facteur oublié qui me semble essentiel car universel. **Redevenir simple pour pouvoir grandir ensemble.**

Oublions un temps les échelles sociales ou professionnelles pour repartir sur un fondamental pourtant trop souvent oublié : **Nous avons tous besoin de tout le monde, chaque personne a son importance et sa différence personnelle, utile au monde.**

Après plusieurs tests en entreprise, ça y est, c'est sûr cette approche amène un vrai plus pour vos équipes et au final pour votre société.

***Voyager sans aller à la rencontre de l'autre, ce n'est pas voyager mais seulement se déplacer...***

Voyageons ensemble !!

## Plus précisément...

L'objectif de votre venue étant de développer la cohésion d'équipe, nous vous proposons d'organiser une activité supplémentaire et complémentaire qui permettra de réunir l'ensemble des participants de votre « **team building** » autour d'une thématique précise :

« Le silence dans la communication et l'échange »

L'idée générale de cette activité est de repositionner l'efficacité et la sérénité au centre de vos équipes. Elle prend pour base la « **communication non verbale** » et a pour but d'unir et rééquilibrer les équipes. Au travers des exercices inspirés de situations professionnelles quotidiennes, indispensables au fonctionnement de votre entreprise et en utilisant le corps comme premier moyen d'analyse et de communication, nous chercherons ensemble à développer vos sens vers une universalité d'échange d'informations et à resituer le message simple au cœur de l'échange. Que ces actions soient en solo (positionnement face à une action, analyse d'informations ou d'une demande, réaction sur une situation...) ou qu'elles soient collectives, en échange avec d'autres personnes (analyse d'une énergie, positionnement collectif et adaptation, réaction et action sur des situations imprévues...), elles ont un besoin vital de retrouver tous les chemins de la confiance personnelle et surtout les échanges de confiance...

La communication et la compréhension au sein d'une organisation ont une influence majeure sur l'efficacité des équipes et le bien être des employés, il est donc important de donner les clés à chacun pour pouvoir comprendre, agir, réagir calmement et surtout efficacement pour avancer ensemble, se projeter plus vite plus loin.

Cela permet d'aller à l'encontre d'un triste constat qui a été fait au sein des entreprises selon lequel, l'efficacité moderne est faite d'une succession d'étapes à moitiés faites et/ou comprises, ayant pour conséquence immédiate une perte de temps masquée mais aussi et surtout un impact personnel pouvant mener à une démotivation progressive puis malheureusement au fameux « burn out ».

Cet atelier fonctionne sur un schéma très simple et inversé : être capable d'être à l'écoute des premiers signes d'incompréhension, de pouvoir à n'importe quel instant agir et réagir calmement et surtout efficacement pour avancer ensemble plus rapidement. Pour que toutes nos questions cachées ne soient plus tabous ou des faiblesses mais qu'elles deviennent nos forces une fois traitées.

***La finalité de cette expérience est de redonner de l'importance à notre corps dans le système de communication moderne pour que le "mot" redevienne un plus.***



•Contact

•Infos

•Etude

•Devis



✉ [insideforoutside@gmail.com](mailto:insideforoutside@gmail.com)

**Vincent Gomez**

☎ 0625785220



## Vincent Gomez

Il est toujours compliqué de se présenter par un CV car c'est un objet à la fois prétentieux et réducteur... Comment résumer toutes ces années d'histoires traversées en quelques lignes seulement et en faisant émerger simplement les points d'arrivées, alors que le plus important dans notre parcours reste le chemin, l'instant et l'instinct.

- Directeur de la cie Hors-Pistes
- Artiste interprète (Voltigeur à la bascule, acrobate au sol, voltigeur aux tissus aériens, Danseur, voltigeur au mât chinois...)
- Metteur en scène
- Directeur du trampoline park « indoor 45 » (Rillieux la Pape 69)

Initié dès l'âge de cinq ans aux heurs et bonheurs de la gymnastique jusqu'à l'adolescence, je façonne mon existence sans le savoir. C'est justement à cette époque transitoire que mon esprit de compétition évolue. Je bascule rapidement vers le cirque, une possibilité pour moi de continuer de jouer avec le dépassement des limites et de moi-même mais en y ajoutant une donnée essentielle : l'esprit collectif pour réussir ses rêves. J'intègre le centre national des arts du cirque pour un cursus de cinq années. S'en suit plus de vingt années d'expériences toutes plus magiques les unes que les autres : création d'un collectif ( Cie Anomalie), tournées internationales, multiples expériences dans divers Cie de cirque, danse et théâtre, quelques immersions dans le cinéma, rencontres importantes (cirque du soleil, Goury scénographe architecte) et pour finir, création de ma propre Cie «hors-pistes » fort de mon envie de continuer à mettre toute mon énergie au service du sensible et des arts...

Le plaisir de la mise en scène prend progressivement le dessus laissant apparaitre toutes les possibilités de transpositions d'accompagnement humaines....

Et plus précisément quelques dates et noms...

Co-fondateur du collectif Anomalie et fondateur de la Compagnie Hors Pistes

### Diplôme

1995 Obtention du diplôme des métiers des arts du cirque (équivalence licence)

### Mises en scène

2018 Mise en scène de « la vrille du chat » pour la Cie « backpacket » ( Belgique)  
2016 Mise en scène de « soldats de plumes » pour le Séoul street art création center (Corée)  
2016 Ecritures collectives de « confidences » Cie HORS PISTES  
2015 Mise en scène de la reprise de « Coma idyllique » par les étudiants du CNAC pour une reprise de répertoire  
2014 Mise en scène de « Travelling Circus » Cie HORS PISTES  
2013 Mise en scène de « Première matière première » expérience avec les étudiants du CNAC de Châlons en Champagne. Diffusion au 104 à Paris et à Circa à Auch.  
2013 Mise en scène de « Labo » spectacle de sortie des élèves de l'ENAC de Rosny sous Bois  
2012 Mise en scène de « Histoires Russes ? » Cie HORS PISTES  
2012 Mise en scène de la reprise de « Coma idyllique » pour le spectacle de sortie des étudiants de l'ESAC de Bruxelles.  
2011 Mise en scène de « Ordures & ménagère » Cie HORS PISTES  
2010 Mise en scène de « l'Orage et le cerf-volant » Cie HORS PISTES  
2009 Ecriture collective de « Nom de code : temps libre » Cie HORS PISTES  
2008 Mise en scène du spectacle « Coma Idyllique » assisté de Christian Lucas de la Cie HORS PISTES  
2006 Mise en scène du spectacle « Circonférence » de la Cie SIPEUCIRQUE.  
Aide à la mise en scène du spectacle « toute seule contre vous-même » de la Cie PIRE QUE DEBOUT.  
2003 Mise en scène du spectacle « Orchesys » de la Cie SIPEUCIRQUE.  
2002 Mise en scène du spectacle « Bascule » de la Cie ANOMALIE.

### Interprétation

2016-2017 « confidences » Cie HORS PISTES  
2012-2014 « Histoires Russes ? » Cie HORS PISTES

2010-2012 « l'Orage et le cerf volant », Cie HORS PISTES  
2009-2011 « Nom de code : temps libre » Cie HORS PISTES  
2008-2009 « Coma Idyllique », Cie HORS PISTES  
2005-2008 « Terrain vague », Cie KAFIG mise en scène Mourad MERZOUKI  
2004 « Contrecoups » mise en scène François VERRET.  
2002-2004 « Bascule », Cie ANOMALIE- mise en scène Vincent GOMEZ et Christian LUCAS.  
2001 « Pacte 2666 », Cie du 13ème QUAI, mise en scène Guillaume BERTRAND.  
2000 « Et après on verra bien... », Création ANOMALIE et HVDZ, Mise en scène Guy ALLOUCHERIE et Laurent LETOURNEUR.  
« A l'ombre de Meneham », chorégraphie Isabelle LEFEVRE.  
1997-1999 « 33 tours de piste », Cie ANOMALIE  
1995-1999 « Le cri du Caméléon », chorégraphie de Joseph NADJ.

### Télévision

1997 « Les Caméléons », cinéma, fiction d'après « Le cri du Caméléon », réalisation Laurent CHEVALLIER - ARTE 97.

### Cinéma

2005 « Incontrôlable », doublure cascade de Mikaël YOUNG.  
1998 « Astérix et Obélix » contre César - Réalisation Claude ZIDI, doublure cascade ASTERIX, légionnaire romain.

### Formateur

Depuis 2013, intervenant artistique au Centre national des arts du cirque  
Intervenant bascule au centre national des arts du cirque depuis 1996 dans divers stages d'acrobatie, de voltige et de tissus aériens.

### Autres expériences

1996-2000 préparateurs physiques et psychologiques de l'équipe de France de Speedball  
2010 Obtention DU BF5 (diplôme d'initiateur triathlon)  
2017 création de « inside for outside » micro entreprise de développement de projet et de management de groupe au service des entreprises.  
2018 : prise de direction du trampoline park « indoor 45 » (Lyon) pour le groupe MV loisirs (Chambéry).