

Cuisine coopérative

Organiser sa réception

EN UNE JOURNÉE, APPRENONS À...

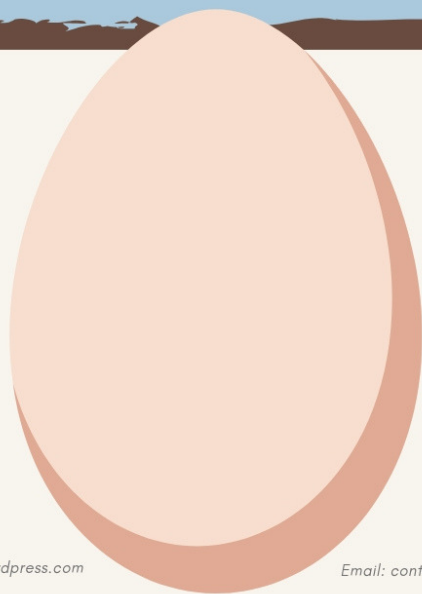
CUISINER SA RÉUNION PARTICIPATIVE !

En fonction de ses convives et de l'ambiance souhaitée

INGRÉDIENTS D'UNE RÉUNION EFFICACE ET CONVIVIALE

A partir de son propre frigo:

Savoir choisir les ingrédients adaptés à sa recette, agencer entrée / plat / Dessert, et donner envie de remettre le couvert!



labocollectif.wordpress.com

Email: contact@la

DÉMONSTRATION !

Avec un œuf, je peux faire:

Un œuf dur, Sur le plat, Un poussin...

+ du lait:

Une omelette, Une tortilla, Du lait de poule...

+ de la farine:

Des crêpes, Des gâteaux, Des soufflets...



Alors imaginons quand dans notre frigo il y a:

Du temps, de l'espace, du son, de la lumière, des invités, des outils, des méthodes, de la rythmique, des astuces...

Cuisine coopérative

Organiser sa réception

Sens du Repas

INVITER

EN AMONT, DONNE LES INFOS... ET LE TON !

ACCUEILLIR

RECEVOIR SES CONVIVES

APÉRITIF

INSTALLER LA CONVIVIALITÉ

PRENDRE LA
COMMANDE

LES CONVIVES S'ENGAGENT SUR LE REPAS

ENTRÉE

SE METTRE EN APPÉTIT

PLAT

L'AXE CENTRAL DU REPAS

DESSERT

ON CLÔTURE LÀ DESSUS

VISITE DU
CUISTOT

C'ÉTAIT BON ?

ON REMET ÇA ?

PROCHAINE DATE ?



Cuisine coopérative

Le Personnel !



LE FACILITATEUR EN IC

LE CUISTOT

LA PERSONNE QUI VA PENSER LE REPAS ET PRENDRE SOIN DE L'AGENCER, DE FAÇON À CE QU'IL SOIT DIGESTE, AGRÉABLE, ET CONFORME À L'INVITATION



L'ANIMATEUR

LE SERVEUR

CELUI QUI FAIT EN SORTE QUE LE REPAS SE PASSE DANS LE BON ORDRE ET DONNE L'AMBIANCE DU RESTAURANT



LE FACILITATEUR

LE SOMELIER

CELUI QUI APPORTE LE BON VIN, HUILE LE ROUAGE POUR QUE LE REPAS SE PASSE BIEN ET DANS LA CONVIVIALITÉ



Cuisine coopérative

L'ordre du repas



1ÈRE ÉTAPE

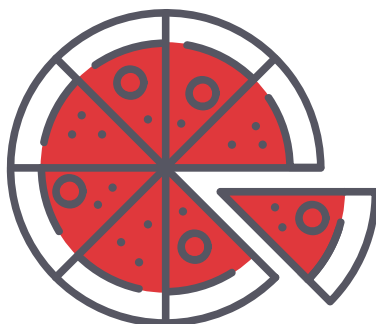
LES ENTRÉES

LES INCLUSIONS

ON PEUT S'EN PASSER... MAIS LE REPAS NE SERA PAS LE MÊME !
L'ENTRÉE EST CE QUI DÉBUTE LE REPAS, VA METTRE À L'AISE
LES CONVIVES, LES FAIRE ENTRER DOUCEMENT DANS LE REPAS,
ET LEUR DONNER ENVIE DE LA SUITE

Cuisine coopérative

L'ordre du repas



2ÈME ÉTAPE

LE PLAT

SUJET DE LA RENCONTRE

C'EST LA PIÈCE MAÎTRESSE DU REPAS, LE CLOU DU SPECTACLE:
ON S'EST DÉPLACÉ POUR ÇA !
EN GÉNÉRAL, POUR UN REPAS PLUS DIGESTE, ON ÉVITE DE
MULTIPLIER LES PLATS, ET DE LE FAIRE TIRER EN LONGUEUR.

Cuisine coopérative

L'ordre du repas



3ÈME ÉTAPE

LE DESSERT

L'ATTERISSAGE - LA DÉCLUSION

ON PEUT S'EN PASSER AUSSI... MAIS LE REPAS AURA UN GOUT D'INACHEVÉ...

LE DESSERT C'EST CE QUI NOUS PERMET D'ATTERIR AGRÉABLEMENT, QUI ANNONCE LA FIN DU REPAS, MAIS SUR UNE TOUCHE DÉLICIEUSE.

Cuisine coopérative

L'ordre du repas



3ÈME ÉTAPE

LA VISITE DU CUISTOT

LE MÉTA

PAS DE BON REPAS QUI TIENNE, SANS LA VISITE DU CUISTOT !
C'EST LE MOMENT OÙ ON DEMANDE AUX CONVIVES COMMENT
ILS ONT VÉCU LE REPAS, CE QUI LEUR PERMET DE FAIRE LE
POINT, D'ANCRER LE SOUVENIR, ET AUX HÔTES DE PRENDRE
DES REPÈRES DE REUSSITE, D'AMÉLIORATION, OU DE PRENDRE
CONNAISSANCE DE NOUVEAUX APPÉTITS

Cuisine coopérative

Les ingrédients

L'ESPACE

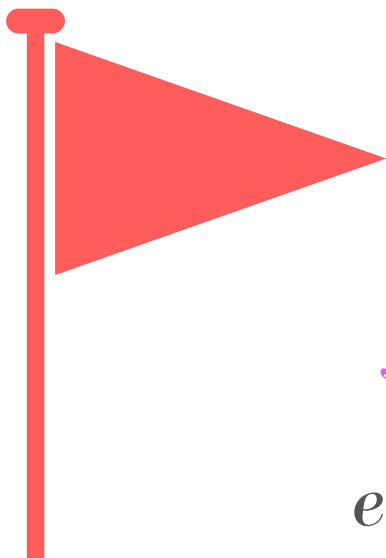
• SE L'APPROPRIER •

jouer en 3D

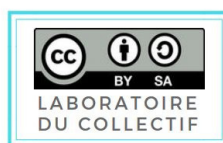
L'UN DES INGRÉDIENTS LES PLUS SIMPLE, ET
POURTANT DES PLUS IMPACTANT !

*En fonction de l'occupation que l'on fait de son espace, on
obtient des ambiances de travail résolument orientées:
créatives, sérieuses, dynamique, centrées...*

*Multiplier les occupations dans l'espace, permet
également de séquencer la rencontre et de la rendre plus
digeste, variée, rythmée*



vertical
debout *dedans*
sur le sol *assis* *en lignes*
se déplacer *sur* *dehors*
une chaise
horizontal
en cercle



Cuisine coopérative

Les ingrédients

LE TEMPS

• RYTHMER •

donner le tempo !

LE TEMPS:

L'INGRÉDIENT PRÉSENT, PARTOUT, TOUT LE TEMPS ET QUI INFLUE RADICALEMENT SUR LA SAVEUR DU REPAS: C'EST LE SEL DE LA RENCONTRE !

*Quelle que soit la durée, la taille ou le thème de la réunion, savoir doser son tempo est de première importance: un mauvais dosage, et le résultat sera trop salée, ou trop fade !
5 à 15 minutes pour une entrée ou un dessert, 20 à 40 minutes maximum pour un plat, et on ne prendra pas trop de risques.*

Et pour donner la rythmique, varions les plaisirs:



Doigts
Affichettes
Pauses
Gong
Timer
Musique
Oeufs
Sonores



Cuisine coopérative

Les ingrédients

LA CIRCULATION DE LA PAROLE

• LA DISTRIBUER •

Colorer les interactions

LA PRATIQUE DU CERCLE

Dans un groupe qui n'a pas l'habitude de ce genre de pratiques, il sera préférable de commencer "par petits pas" en portant par exemple l'attention du groupe sur la bonne circulation de la parole.

Parole au Centre
Bâton de Parole
Distribution de la parole
Parole Tournante
Ticket de Parole
...

L'une des pratiques les plus simples à mettre en œuvre, et pourtant la plus féconde en Intelligence Collective. La pratique du cercle est le premier pas, lorsque l'on souhaite l'aborder.

EQUIVALENCE DU POIDS DE PAROLE

