

LA
PETITE CANTINE
DURABLE

LA **R**uche



7 place Christiane Frahier
78100 St Germain-en-Laye

Sommaire



- 3 Être coworker au quotidien
- 10 La Ruche m'accompagne
- 18 Je profite des ressources de la Ruche
- 21 Je profite des ressources du Quai
- 28 Boîte à outils



Bienvenue dans notre collectif optimiste pour une transition **écologique et solidaire**

Je fais maintenant partie des 1000 adhérents du Quai des possibles et des 400 “abeilles” et incubés venues à la Ruche, depuis 5 ans.

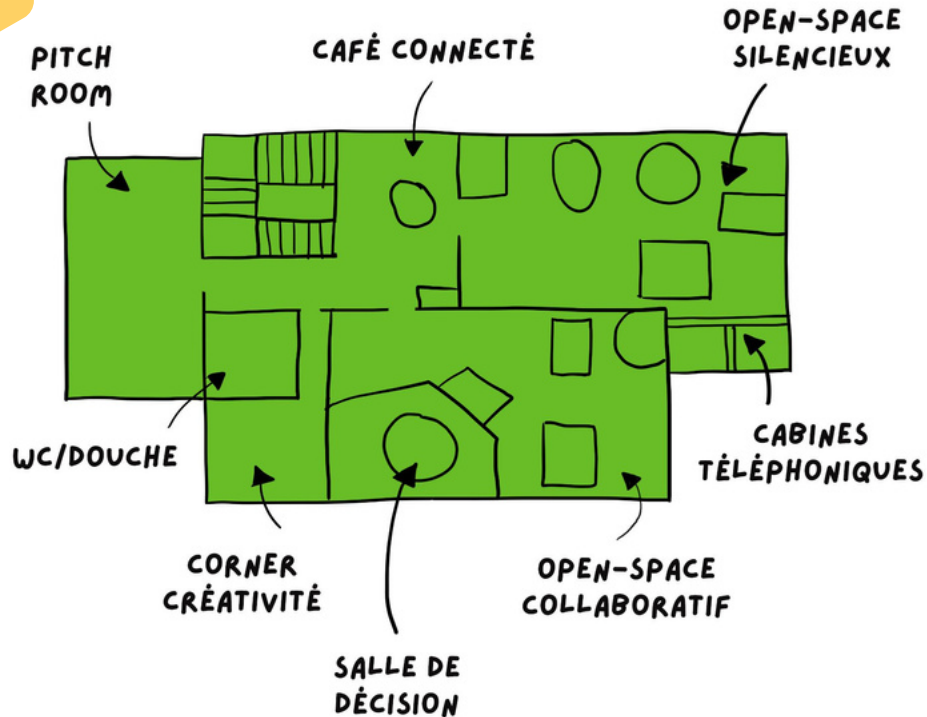
J'adhère aux valeurs de notre collectif :

- Je valorise l'**entraide** et j'aime **partager** compétences et ressources avec la communauté
- Je suis **bienveillant·e** envers tous les autres êtres vivants
- Je suis entouré·e de personnes de **confiance**
- Je comprends que l'**engagement** est au coeur de notre activité

A dark green line starts from the left edge, goes up to a peak, then down to a vertical line, and finally down to a white pentagonal shape at the bottom center. The background is a solid medium green.

Être coworker au quotidien

Je viens à La Ruche



Je viens travailler du lundi au vendredi de 8h à 20h

Depuis le centre de Saint Germain ou le RER A je marche 20mn ou je prends le Tram 13 jusqu'à l'arrêt Lisière Pereire

Je peux profiter de la programmation du Quai en semaine et le week-end

Je peux garer mon vélo ou ma voiture juste devant

Je développe mon projet à travers un parcours d'innovation dans les murs



1. Stimulation
Café connecté



4. Hybridation
Open-space



2. Idéation
Corner créativité



3. Co-création
Salle de décision



5. Propulsion
Pitch Room

Pause café et rencontres au **café connecté**



Je consulte les événements et les ateliers de la semaine sur l'écran



Je me connecte au wifi La Ruche Saint Germain avec le mot de passe **H@ppyRuche**

Je peux aussi ranger mes affaires dans les placards sous les wagons



Je peux déposer mes affaires dans un casier. Si je suis résident, j'ai un casier attribué. Si je suis nomade je laisse la clé le soir

Je déguste des tisanes et cafés à volonté



Je choisis mon espace de travail

Je vais dans l'**espace silencieux** pour travailler seul-e, être concentré-e...

Je vais dans l'**espace collaboratif** pour travailler en groupe, échanger, téléphoner...



Un bureau individuel est disponible au fond de la salle Pitch Room pour s'isoler



Des cabines téléphoniques sont à ma disposition. Je peux aussi les réserver



Pour imprimer, je dois être connecté-e au wifi et sélectionner l'imprimante Brother MFC-L5750DW



Dans l'espace collaboratif des écrans sont à ma disposition pour faire des présentations

Je réserve une **salle de réunion** selon mes besoins

Pour mes rendez-vous avec des personnes de l'extérieur et de La Ruche

Uniquement pour mes RDV avec des personnes de La Ruche



<p>La Yourte</p> <p>Une petite cabine qui offre de l'intimité sans être isolée</p>	<p>Tiny House</p> <p>Un lieu atypique pour se réunir</p>	<p>Salle théâtre</p> <p>Un espace décoré par un artiste engagé</p>	<p>Corner Créativité</p> <p>Une salle dédiée à la créativité, idéale pour brainstormer !</p>	<p>La capsule</p> <p>Un bureau pour s'isoler et travailler au calme</p>	<p>Salle de décision</p> <p>Une salle de réunion plus traditionnelle</p>	<p>Pitch Room</p> <p>Un mini amphithéâtre pour pitcher ses idées</p>
<p>Jusqu'à 4 personnes</p>	<p>Jusqu'à 8 personnes</p>	<p>Jusqu'à 8 personnes</p>	<p>Jusqu'à 6 personnes</p>	<p>Jusqu'à 2 personnes</p>	<p>Jusqu'à 8 personnes</p>	<p>Jusqu'à 15 personnes</p>
	<p>vidéoprojecteur, écran, chaises et tables modulables</p>	<p>vidéoprojecteur, écran, grande table</p>	<p>tableau blanc, marqueurs, posts-its, tableau noir, craies</p>		<p>vidéoprojecteur, grande table</p>	<p>vidéoprojecteur, écran, tableau blanc, assises modulables</p>

Je me connecte sur [Les Relayeurs](#) pour réserver ma salle

J'apporte mon déjeuner ou je commande un plat sain et durable

Je commande mon déjeuner juste ici pour 9,90€ seulement !



Le lundi c'est italien avec la cheffe Lucia



Le mercredi c'est syrien avec la cheffe Zouhour



Le vendredi c'est Sri Lankais avec la cheffe Rasha

J'utilise la cuisine au rez de chaussée : frigo, micro-ondes, lave-vaisselle

Tous les jours le kebab et la boulangerie sont ouverts



Le mardi c'est brésilien avec la cheffe Janne



Le jeudi c'est bento japonais avec la cheffe Shiho





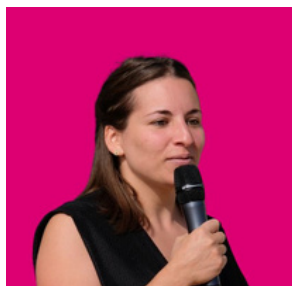
La Ruche m'accompagne

Diagnostic trimestriel Toolbox Co-développement Mentorat

Business Plan • Formation



Linda Martraire
Directrice de
La Ruche



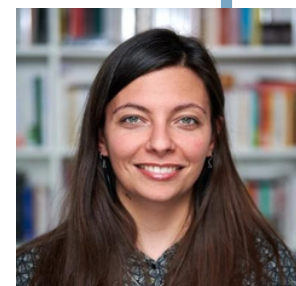
Raphaëlle Amirault
Responsable
coworking



Antoine Pollaud
Responsable
incubation



Alexandra Gomes
Responsable
communication



Marine Bonté
Responsable
accompagnement



Meriem Chaouche
Responsable
coworking



Mathieu Geller
Chargé
d'incubation



Adeline Rust
Comptabilité &
social



Julien Heurté
Club Mentorat

Je suis accompagné·e à l'aide d'un **diagnostic trimestriel**

Un temps d'échange sur l'évolution de ton business, de tes objectifs et, surtout, d'établir une feuille de route sur ce que La Ruche peut faire pour t'aider à accélérer ton business

Un rendez-vous trimestriel en présentiel d'une heure



"Orienter et conseiller est le cœur de mon métier et pourtant. Il est si difficile de se poser à soi-même les bonnes questions ! Grâce au Mentorat initié par la Ruche j'ai pu réaliser un véritable audit de l'orientation de mon activité et réfléchir sur ma posture d'entrepreneur."

Types de questions posées :
Comment la Ruche peut t'aider ?
Quelles sont tes actualités ?
Quels sont tes objectifs pour le mois à venir ?

Je participe aux **toolbox** des minis formations transversales

Je participe à une toolbox afin d'acquérir ou de renforcer une compétence

Tous les jeudis de 14h à 15h

Je m'inscris auprès de Raphaëlle en lui envoyant un email



"Comment booster ses relations presse"



"Comment obtenir une subvention auprès des collectivités"

Je suis accompagné·e par le **Club Mentorat**

Si j'ai un projet à impact positif, je sollicite l'aide d'un mentor, d'un expert ou d'un coach pour m'accompagner individuellement

Un mentor m'accompagne dans la durée sur une problématique de mon projet pro.



Je découvre ici les mentors, experts et coaches bénévoles à la Ruche St Germain

Un expert m'aide sur un besoin ponctuel lié à mon projet pro.



Un coach m'accompagne sur mon organisation ou une question pro. / perso.



Je résous ma problématique grâce à un atelier de co-développement

Je rencontre une difficulté dans mon projet à impact positif et j'aimerais solliciter la communauté pour m'aider à le résoudre

Comme Isabella, j'organise un atelier de co-développement pour "construire un argumentaire commercial pour ma marque"

Co-développement : une méthodologie innovante pour résoudre une problématique entre pairs

Je contacte Raphaëlle pour organiser un atelier de co-développement

Comme Gaël, j'organise un atelier de co-développement pour trouver "comment fédérer une communauté en distanciel"

Tous les jeudis de 11h à 12h



Je suis conseillé·e sur mon **business plan** et mes **financements**

Je prends RDV avec un conseiller pour être accompagné·e individuellement sur la construction de mon business plan

Des conseillers en création d'entreprises CCI et BGE sont régulièrement dans nos murs



Je peux bénéficier d'une formation Ruche en présentiel

Une formation
sur-mesure
pour vous
accompagner
sur votre
activité

Une formation
de 5 mois avec
des ateliers
thématiques
les lundis de
9h à 12h



Ateliers entre
apprenants
l'après-midi, effet
miroir ou ateliers
avec la Banque
Populaire Val de
France

Inclus dans
la formule
coworking
à plein
temps



Je clique [ici](#)
pour obtenir
plus
d'informations
et candidater

Je peux bénéficier d'une formation à la création d'entreprise de La Ruche

Une formation sur-mesure pour vous accompagner vers le lancement concret de votre projet.

Une formation à distance accessible 24h/24 d'une durée de 3 mois



"Cette formation est vraiment géniale et ludique, elle donne un regard nouveau sur la création d'entreprise."

Des rendez-vous individuels avec un référent

Un suivi collectif pour échanger et s'entraider entre pairs

Je clique [ici](#) pour obtenir plus d'informations et candidater





**Je profite des ressources de
La Ruche**

Je fais partie d'une communauté bienveillante et engagée

À mon arrivée, le deuxième mardi du mois, je participe au café inter-ruche pour rencontrer les nouvelles abeilles de France

Je partage mes actus, bons plans, besoins, succès dans les différents groupes WhatsApp



Tous les vendredis, je viens au déjeuner buzz pour partager mes actus, réussites, besoins...

Les premiers mardis du mois, je viens à l'Afterwork pour rencontrer les nouveaux et échanger avec les anciens



Tous les vendredis, je lis ma newsletter "La Relayette" pour découvrir des actus, ressources, bon plans, offres...

Tous les trois mois, je viens à l'Apéruche : une soirée conviviale pour retrouver tout l'écosystème du Quai des possibles !

La Ruche se mobilise pour mon projet



Je bénéficie d'un bureau occasionnel à Paris et dans les 9 autres Ruches en France

Je contacte Raphaëlle pour tester mon offre lors d'un atelier ou en sondant la communauté

Comme Stephanie, je teste mon nouveau site internet auprès des coworkers

Comme Camille, je sollicite l'équipe pour être l'égérie de ma marque de nutrition

Découvrir les autres ruches



Je demande à l'équipe de la Ruche de communiquer sur un temps fort de mon projet (ex: concours...)





**Je profite des ressources du
Quai des possibles**

Je partage sur les groupes **whatsapp**



Je partage mes photos de vacances ou un bon documentaire... toutes mes news hors business



Je partage mes besoins, mes conseils... toutes mes news concernant mon projet pro.



Je découvre chaque semaine les événements et ateliers prévus à la Ruche et au Quai

Pour rechercher une infos ou un message, j'utilise la barre en haut de la page d'accueil WhatsApp

Un tiers lieu pour co-créer le monde de **demain**

Au Déclic Numérique je me forme et monte en compétences sur les outils digitaux : réseaux sociaux, site internet...

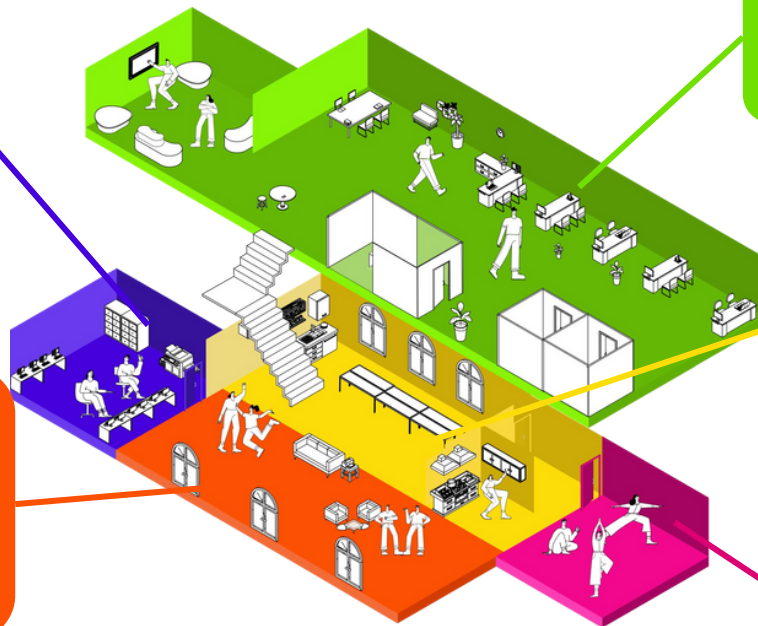


Je développe mon projet à impact à la Ruche Saint Germain, un espace réservé aux entrepreneurs à impact.

Je mange sain et responsable à la Petite Cantine Durable.

L'Atelier propose des événements pour s'inspirer et passer à l'action ensemble. Je peux aussi organiser un événement* au rez de chaussée pour tester une idée, un produit, rencontrer des clients...

La Bulle pour soi est un espace dédié au bien-être. Je viens à un atelier sophro. ou pilates pour me détendre entre deux réunions



* si mon projet n'est pas à impact je privatise le lieu en contactant Vanessa

Je suis motivé·e par une programmation **inspirante**

Les lundis de
12h30 à 13h30 je
participe ou
j'anime un
déjeuner inspirant
afin de
commencer la
semaine avec des
bonnes ondes

Pour découvrir
toute la
programmation
du Quai des
possibles, je
clique [ici](#)

Je peux
proposer des
intervenants et
des ateliers, en
contactant
[Vanessa](#)

Je viens à
l'événement
mensuel 1,2,3
Planète pour me
sensibiliser

Tous les
mardis,
mercredis et
vendredis,
je me détends
avec des
ateliers bien-
être



Je profite du studio vidéo et podcast

Le Quai des possibles vous propose un studio de vidéo et podcast, équipé avec du matériel professionnel

Le Studio est à votre disposition pour toute réalisation vidéo et podcast

3 formules sont possibles : louer le studio, être formé.e à l'utiliser ou tout simplement nous demander de produire vidéos ou podcasts

Location du studio : 50€HT/heure
Formation à l'utilisation du studio : 75€HT/heure

Pour toute question, contacter Bruno



Je propulse mon projet à Talents en Laye

Une journée pour mettre en lumière les projets à impact positif

Un événement annuel qui réunit jusqu'à 300 personnes

Prochaine édition :
30 septembre
2023 !

Je découvre les vidéos des éditions précédentes sur la page Youtube du Quai

Je pitch mon projet au côté de personnalités publiques inspirantes

Je tiens un stand sur le salon et/ou propose une conférence



A dark green line starts from the left edge, goes up to a peak, then down to a vertical line, and finally down to a white house icon. The white house icon has a pointed roof and a rounded bottom.

Boîte à outils

Ma formule en détail



Diagnostic individuel trimestriel



Toolbox : mini-formations transversales



Conseil en financements et business plan



Ateliers co-développement



*Attribution d'un mentor, expert ou coach



Programmation du Quai des possibles



Accès à un casier

* si mon projet est à impact

Accès coworking

Nomade

1 jour /sem.
ou 2 demi-journées

Résident mi temps

10 jours /mois
ou 20 demi-journées

Résident plein temps

20 jours par mois
soit 5 jours par semaine

Accès aux salles de réunion

4h /mois

8h /mois

16h /mois

Accès aux 10 ruches de France

4 jours /an

10 jours /an

20 jours /an

Engagement minimum

1 mois

3 mois

6 mois

Préavis

1 mois

2 mois

2 mois

Tarif

160€ HT/ mois

29

250€ HT/ mois

360€ HT/ mois

Mon calendrier type en un clin d'oeil

LUNDI

12h30
Déjeuner
inspirant &
italien

MARDI

12h30
Déjeuner
brésilien

18h ou 19h30
Yoga

MERCREDI

12h30
Déjeuner
syrien

19h30
Kundalini Yoga

JEUDI

11h-12h
Co-
développement

12h30
Déjeuner
japonais

14h-15h30
Toolbox

VENDREDI

9h-10h30
Pilates

12h30
Déjeuner BUZZ &
sri-lankais

16h
La Relayette

18h30
Vinyasa yoga &
Relaxation

**TOUS LES PREMIERS
MARDIS DU MOIS**

TOUS LES TROIS MOIS

TOUS LES ANS

Afterwork Networking

Apéruche

Talents en Laye

30

J'accède à tout en **un clic**

