

Weekend connecté avec Caroline Mignaux

MADDY WEEKEND - Chaque vendredi, Maddyness vous partage les bons plans, les bonnes adresses et les sources d'inspiration d'un entrepreneur. Cette semaine, Caroline Mignaux, conférencière, autrice, hôte du podcast Marketing Square.

Temps de lecture : minute

6 septembre 2024

Caroline Mignaux est hyperactive. Sur son compte Instagram, elle arpente, en storys, Paris, le sud ou encore Marrakech... entre deux sessions live dans lesquelles, elle distille ses conseils de personal branding ou de marketing. Avec près de 80 000 followers sur le réseau social, Caroline Mignaux, également Top Voice LinkedIn, est devenue incontournable. Elle a publié son premier livre "From Zero to Hero : bâtir son influence sur les réseaux" en mai dernier chez Eyrolles.

Caroline Mignaux défend une nouvelle façon de vendre, loin des bureaux, sur les réseaux sociaux, en parlant de soi, de son expérience... Elle accompagne de nombreux entrepreneurs dans la gestion de leur image. Aujourd'hui, elle nous partage ses meilleures références et adresses.

Où aller dîner ?

Au meilleur jap' de Paris, chez Onii-San-Isakaya où l'ambiance est feutrée et la sélection de sakés ambiannée !

Où prendre un café ?

J'adore Republic Of Coffee sur la place de la République, parfaitement

central pour les meetings de l'après-midi

Un endroit où partir pour le weekend ou en vacances ? Un endroit pour s'échapper ?

Pour retrouver ma créativité et faire une bonne détox, ma maison de vacances à Biscarosse, dans les Landes, en famille. Sinon, Playa Irmao à Lisbonne ou encore Ibiza dans un mood plus festif !

Si vous pouviez dîner avec une personne de votre choix, qui choisiriez-vous ?

La personne que j'ai déjà choisie, pour partager toute ma vie !

Un livre, un podcast à recommander ?

« *Who's in your room ?* » pour comprendre l'impact énorme de l'entourage sur notre vie. Ce livre explique que ta vie est une pièce avec une porte à sens unique. Ceux que tu laisses rentrer ne sortiront jamais. Ce livre t'apprend à être rigoureux sur tes relations, elles déterminent tes actions et influencent ce que tu deviens. C'est aussi un livre qui m'a fait prendre conscience qu'on ne met pas souvent les protagonistes les plus importants de sa vie, au tout premier plan. Une grave erreur que ce manifeste apprend à réparer !

Évidemment, si vous pensez comme moi que le développement personnel est la clé de la performance, mon livre sorti cet été « *From Zero To Hero* » a déjà convaincu plus de 6000 lecteurs ! Ce cahier d'activités pour adulte vous explique comment identifier votre voie professionnelle et prendre le pouvoir sur votre carrière grâce aux réseaux (sociaux mais pas que...)

Un film ou une série à partager ?

Je suis fan de documentaires, et le plus génial sur l'économie des

créateurs, c'est « *Merci Internet* », le documentaire sur le youtubeur Squeezie, qui explique bien la montée en puissance des nouveaux médias et de ses nouveaux métiers. Longtemps méprisés mais plus pour longtemps !

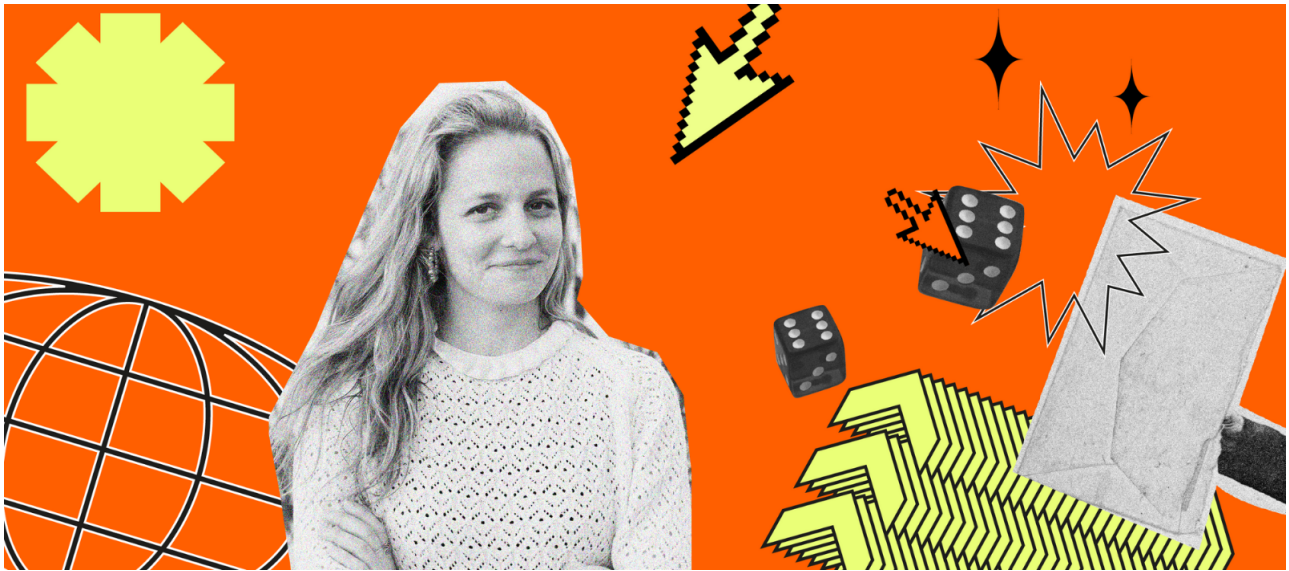
Évidemment en tant qu'entrepreneure, souvent assimilée à une « influenceuse », j'applaudis toutes les initiatives qui montrent les dessous de notre travail. Dans ma famille, 90% des gens pensent que mon travail consiste à répondre à des interviews ou me faire prendre en photo. S'ils savaient, que c'est moins de 1% de ce que je gère dans une journée !

En 2024, chaque réseau social sur lequel vous êtes présent est l'équivalent d'une entreprise à part entière. Un de mes amis youtubeur emploie 15 personnes à temps plein, pour faire ses vidéos ! C'est déjà une jolie TPE !

Un rituel avant d'aller bosser ?

En tant qu'hyperactive, je dois me dépenser avant d'aller bosser. Fan de ma séance de sport de 7mn sur l'app « seven » qui me canalise avant d'échanger avec des humains !

J'ai du mal à émerger avec une méditation mais je sais que de nombreux amis choisissent cette pratique dès le réveil ou font du journaling. Écrire 3 pages au réveil sur son carnet est un exercice pénible mais transformateur, absolument à essayer quand vous vous sentez « engorgé » par vos pensées.



À lire aussi
Aurore in Paris : les bonnes adresses d'Aurore Abecassis



MADDYNEWS

La newsletter qu'il vous faut pour ne rien rater de l'actualité des startups françaises !

JE M'INSCRIS

Article écrit par Aurélie Pasquier

