



Portes ouvertes au 144

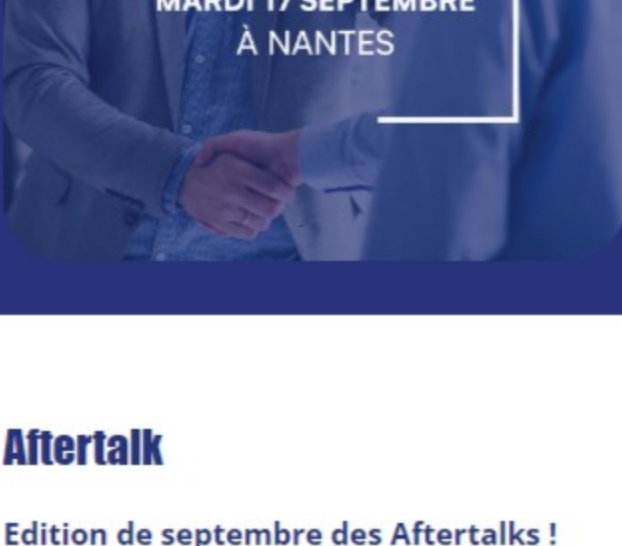
Venez découvrir le 144 à l'occasion de nos portes-ouvertes à Nantes et à Lyon ! 📍

Nous sommes ravis de vous inviter à découvrir nos espaces de coworking les 25 et 26 septembre prochains. 🍷

Profitez de cette occasion pour essayer gratuitement nos environnements de travail, rencontrer nos équipes et découvrir les nombreuses opportunités qui vous attendent ! 🌟

[S'inscrire aux portes ouvertes à Nantes](#)

[S'inscrire aux portes ouvertes à Lyon](#)



Stanislas Jozan et la relation client

Améliorez vos compétences en relation client grâce à l'analyse transactionnelle ! 📈

Le 144 et Stanislas Jozan vous donnent rendez-vous le 17 septembre à 18h00 sur notre site de Nantes pour une conférence. 📍

Le thème ? L'analyse transactionnelle. Cette méthode offre des outils permettant de mieux comprendre le profil de son interlocuteur afin d'adapter sa communication. L'objectif ultime ? Améliorer la relation avec le client.

[S'inscrire à la conférence](#)

Aftertalk

Edition de septembre des Aftertalks !

Retrouvons-nous le 26 septembre 2024 sur notre site de Nantes. Mohamed Benouhoud va ainsi nous parler du copywriting, un processus d'écriture optimisé pour le marketing. 📝

Au programme :

🕒 Rendez-vous à 17h45 en Blue Lab.

📎 Conférence "Copywriting : L'art d'écrire pour vendre" à partir de 18h00. Elle sera animée par Mohamed Benouhoud, expert en communication.

🍷 Afterwork et moment d'échanges.

[S'inscrire à l'Aftertalk](#)



Les Cafés Business

Le 24 septembre 2024, Les Cafés Business organisent une rencontre sur notre site de Lyon, de 08h30 à 12h30. 📍

Nous vous donnons rendez-vous autour d'un petit-déjeuner réseau afin de pouvoir étoffer vos relations professionnelles, le tout dans un cadre convivial. 🍷

L'occasion parfaite pour rencontrer et échanger avec de potentiels futurs partenaires, collaborateurs et/ou clients. 🌟

[S'inscrire au petit-déjeuner](#)

Flashback

Le 18 juin dernier, nous avons eu le plaisir d'accueillir Le Wagon, spécialisé dans l'enseignement TECH. 📚

L'occasion pour les participants de se former au no-code et d'apprendre à développer une application sans connaître le langage informatique. 🖥️

Ce fut un véritable succès !

Un grand merci à tous les participants. 🍷



Le 27 juin dernier, nous avons eu le plaisir d'accueillir Alexandre Tessier, coach en prise de parole, pour une conférence captivante. 🗣️

Captivant et très nombreux à avoir répondu présent et à profiter de l'expérience d'Alexandre Tessier. 🌟

Merci à vous. 🍷

Notre salle de réunion à Grenoble

Vous êtes à la recherche d'une salle de réunion à proximité de Grenoble ? 📍

✓ Optez pour la Bubble Work !

Avec ses 30m², cette salle peut accueillir jusqu'à 8 personnes.

Profitez d'une salle tout équipée avec à votre disposition paperboard, grand écran et système de visioconférence. 🖥️

[Réserver au 04 56 14 11 09](#)



Nos salles de réunion à Nantes

Vous souhaitez organiser un séminaire ou un cocktail dans le centre-ville de Nantes ? 📍

✓ Pensez à la Event Room Maxi !

Accueillez jusqu'à 100 personnes grâce à sa modularité qui permet d'atteindre les 175m². 📍

Assurez-vous de ne rien manquer le jour J grâce à notre gamme complète de services : organisation de petits-déjeuners, plateaux repas et collations. 🍷

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)

Nos bureaux partagés à Nantes

Sortez de l'isolement en partageant votre bureau ! 🍷

Se lancer en tant qu'indépendant est une aventure enrichissante, mais qui peut parfois sembler solitaire. C'est pourquoi nous mettons à votre disposition des bureaux à partager avec d'autres professionnels, avec notre offre Co'loc ! 📍

La Co'loc vous offre la flexibilité de choisir les jours qui vous conviennent le mieux dans le mois (par exemple, tous les lundis ou tous les mardis et vendredis).

Vous bénéficiez ainsi de la tranquillité et de la confidentialité nécessaires pour travailler efficacement, le tout à moindre coût, sans avoir l'obligation d'occuper le bureau tout le mois.

[Réserver au 02 90 78 88 26](#)



Disponibilités des bureaux partagés

De nouvelles places sont désormais disponibles :

✓ 3 places dans un bureau partagé (Co'Desk) sur notre site de Nantes, au tarif de 227,50€ HT/mois la place.

✓ Des places à la journée disponibles du lundi au vendredi (Co'Loc) sur notre site de Nantes, au tarif de 25€ HT la journée.

✓ 4 places dans un bureau partagé (Co'Desk) sur notre site de Rennes, au tarif de 125€ HT/mois la place.

✓ 3 places dans un bureau partagé (Co'Desk) sur notre site de Lyon, au tarif de 125€ HT/mois la place.

[Je réserve](#)

Disponibilités des bureaux privatisés

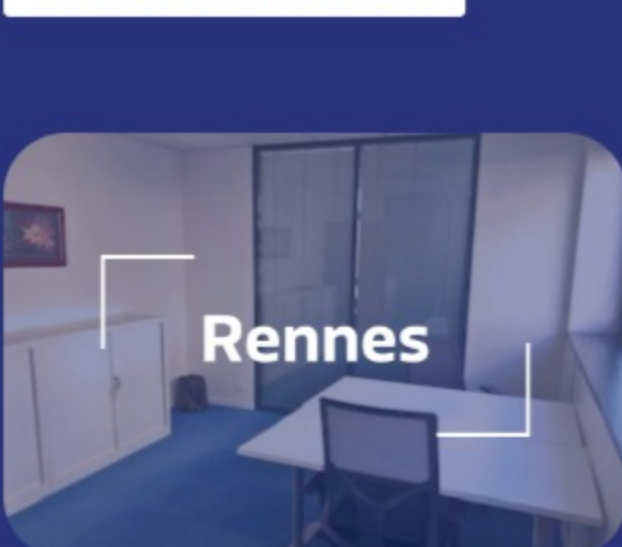
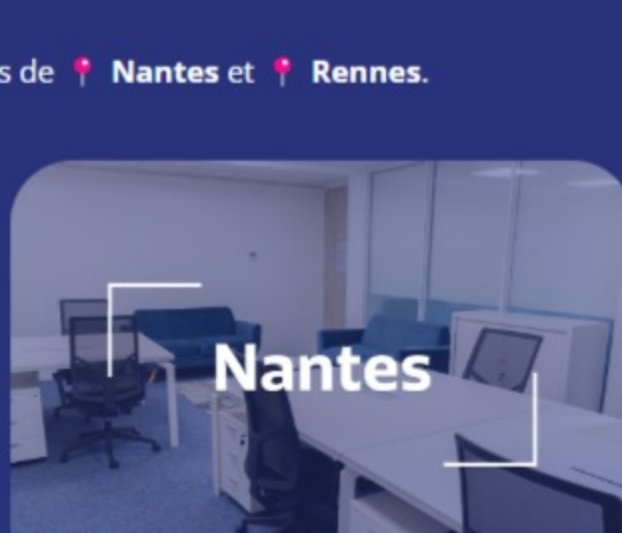
Des bureaux privatisés sont disponibles sur nos sites de Nantes et Rennes. 📍

Les disponibilités à Nantes :

✓ 1 bureau de 2 personnes - 2nd jour (538,33€ HT/mois)

✓ 1 bureau de 6 personnes - 1er jour (1552,50€ HT/mois)

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)



Les disponibilités à Rennes:

✓ 1 bureau de 2 personnes - 1er jour (517,50€ HT/mois)

[Réserver au 02 90 78 88 26](#)

Les écogestes du mois

Le plastique est un fléau, adoptons les bons gestes !

Il existe plein d'astuces pour réduire sa consommation de plastique, comme :

👉 Utiliser des sacs réutilisables, biodégradables ou compostables

👉 Éviter les aliments suremballés

👉 Privilégier les tupperwares pour ses repas

👉 Limiter les gobelets en plastique en gardant sa tasse à portée de main

[Pour en savoir plus](#)



Recette de cuisine

Ce mois-ci, nous vous proposons une recette de tarte à la tomate d'Alain Passard. 🍷 Bon appétit ! 🍷

[Découvrir la recette du mois](#)



" CONSEILS "

Reconversion professionnelle : êtes-vous fait pour être entrepreneur ?

[En savoir +](#)



" OUTILS "

10 outils d'IA pour améliorer la com' de sa startup

[En savoir +](#)



" ACTUS "

LinkedIn dévoile des nouveautés basées sur l'IA (qui pourraient être utiles pour votre startup)

[En savoir +](#)

Vos avis nous animent

Temoignage



Thibaut B.
client au 144 Lyon

★★★★★

Un coworking pro, bien équipé, qui se démarque surtout par la présence de Corentin. C'est un hôte qui fait vivre ce coworking par son professionnalisme et sa capacité à être discret dans les moments nécessaires à la concentration pro mais aussi très présent pour nous aérer l'esprit. Le 144, c'est ce Monsieur !

Trouvez l'espace 144 qu'il vous faut !

📍 à Nantes 📍 à Lyon 📍 à Rennes 📍 à Grenoble

[RÉSERVEZ VOTRE ESPACE](#)

Laissez-nous, vous aussi, votre avis sur Google :

[Nantes](#) | [Lyon](#) | [Rennes](#) | [Grenoble](#)

[f](#) [@](#) [in](#) [X](#)

© 2024 - 144 Cowork - All rights reserved

144 rue Paul Bellamy, 44000 Nantes

[Se désinscrire](#)

[Notre site internet](#)

[Nous contacter](#)