



À PROPOS

En mars, le 144 vous propose un nouveau rendez-vous à ne pas rater...

On vous laisse le découvrir juste en dessous 👉

Bonne lecture 👁️ !

ZOOM

[WORKSHOP / 144 NANTES]

Dans le cadre d'un partenariat avec le 144, nous aurons le plaisir d'accueillir le **18 mars prochain Guillaume ROUSSEL - Avocat au Barreau de Nantes**. Il accompagne les entreprises et les startups de la région Grand-Ouest dans leur développement et la structuration de leur activité (création, levée de fonds, LBO, fusions-acquisitions, fiscalité etc.)

Celui-ci animera un Workshop pour une première édition autour du thème : "Traverser la crise".

Le 144 met **10 places à disposition** pour participer à cet événement en présentiel. Pour participer à l'événement en présentiel et réserver votre place veuillez nous contacter par mail à l'adresse contact@le144-coworking.fr ou en cliquant sur le bouton "Je participe en présentiel" sinon cliquez sur le bouton "Je participe en ligne".

[Je participe en ligne !](#)

[Je participe en présentiel !](#)

[PARRAINAGE / 144 NANTES]

A partir du mois de mars, le 144 Nantes vous fait bénéficier de 15% sur les tarifs publics si vous parrainez un nouveau venu au 144 (que ce soit un coworkeur, un domicilié ou bien un locataire).

Le parrain comme le filleul bénéficieront alors des 15%.

Pour plus d'information n'hésitez pas à contacter le 144 à l'adresse contact@le144-coworking.fr.

15%

LA REVUE DU PTIT' CHEF

Parce qu'en mars c'est la Saint Patrick 🍀, **ptit' chef** vous a déniché une recette de Muffins au chocolat à la bière 🍷 !

Une jolie recette pour allier gourmandise et amour de la bière (à consommer avec modération bien évidemment)...

[La recette des Muffins au chocolat à la bière](#)



LES TIPS DU MOIS

#1

📌 COMMUNIQUEZ SUR VOTRE ACTIVITE

Lancez-vous dans des campagnes de communication autour de votre activité.

Communiquez en permanence, que ce soit online ou offline.

#2

📌 ENTRETENEZ VOTRE RESEAU

Développez et entretenez votre réseau.

Il n'est jamais ni trop tôt ni trop tard pour faire du « réseautage ».

Un réseau n'est jamais trop grand, trop solide, ou éternellement acquis.

#3

📌 PRENEZ DU RECUL

Régulièrement, faites des bilans qualitatifs et quantitatifs de votre activité. 🎯

Avez-vous atteint votre objectif initial ? Êtes-vous satisfait ?

Voulez-vous continuer, rectifier certains aspects ou arrêter ?

Rien n'est immuable, vous pouvez à tout moment opérer des changements.

LE POINT INFOS

#TIPS

Comment faire face à la pression en tant qu'entrepreneur ?

[Lire l'article](#)

#TRIBUNE

3 prédictions pour l'écosystème des startups en 2021

[Lire l'article](#)

#ACTUS

Santé mentale et startup : les pièges à éviter

[Lire l'article](#)