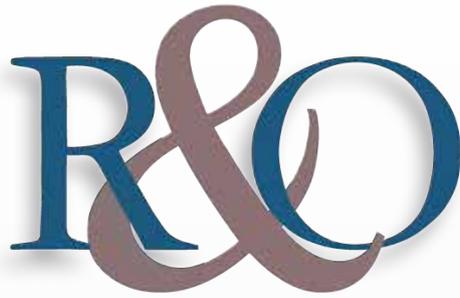


# PROGRAMME DE FORMATION



formations - conseils

## TEAM BUILDING

Le **team-building** ou **teambuilding**, c'est un atelier de cohésion d'équipe : pour motiver vos troupes, pour leur redonner confiance dans un contexte difficile, pour créer des liens entre les individus, pour renforcer l'esprit d'équipe et la solidarité, pour que les uns et les autres apprennent à mieux se connaître ou même pour récompenser vos collaborateurs, après une longue année de travail.

Et pour capitaliser au maximum cette activité, Nous vous conseillons de compléter votre atelier d'un Debriefing Formatif. Un coach professionnel fera le lien entre ce moment passé ensemble et la vie en entreprise. Après une discussion constructive visant à améliorer l'efficacité de vos équipes vous repartirez avec des pistes d'améliorations pour votre organisation et votre entreprise !

Afin que les améliorations acquises durant ce séjour puissent durer, nous vous accompagnons dans l'analyse du changement, nous vous donnerons les outils nécessaires afin de relancer le processus de cohésion de vos équipes.



## PROGRAMME DE FORMATION



## TEAM BUILDING



## FORTIFIER LE TRAVAIL DE VOS EQUIPES

### BIEN-ETRE :

#### Optimiser le potentiel de votre équipe

- Doter vos collaborateurs de méthodes efficaces de concentration, de gestion du stress.
- Mobiliser les énergies et faites de votre équipe un atout performant pour votre entreprise.

#### Exemple de journée type :

Réveil musculaire avec séance renforcement postural, méthode pilates, oxygénation en forêt, massage, relaxation, stretching.

Activités transversales :

Visites grottes Gargas, immersion patrimoine régional, marche nordique avec initiation faune et flore locale.

### COHESION :

#### Produire ensemble efficacement.

- Rassembler vos collaborateurs autour des valeurs de votre entreprise, développer leur confiance mutuelle en tissant des liens forts et en renforçant la dimension collective.

#### Exemple de journée type

(selon la méthode Georges Hébert) : réveil musculaire avec cours collectif, team building en forêt, course d'orientation de jour et de nuit, jeux collectifs authentiques.

Activités transversales : visites de village classé, immersion patrimoine local, parcours du combattant en équipe, construction de four naturel.

### LEADERSHIP :

#### Affirmer et conforter votre rôle de leadership

- Manager efficacement votre équipe et motivez durablement vos collaborateurs pour une équipe plus impliquée, plus forte.
- Stimuler positivement et redonner confiance pour une meilleure appropriation des objectifs communs. Mise en place de missions Leadership "Hors Cadre"

#### Exemple de journée type :

Réveil musculaire, course d'orientation de nuit, initiation survie.

Activités transversales :

Jeux de rôle (missions militaires: espionnage, humanitaire).

#### Exemples de réalisations concrètes en équipe :

- construction d'un abri en sous bois,
- construction de votre camp,
- brancardage d'une personne blessée sans matériel spécifique à disposition,
- construction d'une zone de largage à des fins humanitaires.

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

DURÉE : Entre 1 et 7 jours (hébergement en hôtel 3\* compris)

20 personnes idéalement (30 maximum). Tarifs sur devis uniquement.

Toutes nos formules sont modulables.

Le contenu des séances est étudié en fonction des résultats souhaités.

## NOS INTERVENANTS

**Jérôme**, commandos parachutistes de l'air; tireur de précision, plus jeune instructeur des techniques d'autodéfense de ce corps d'armée, chargé de l'instruction de ses collaborateurs il effectue plusieurs opérations extérieures sur le continent africain. Arrivé au sein de l'école des officiers de l'armée de l'air de Salon de Provence en juin 2010 il intègre la patrouille de France comme préparateur physique et mental en novembre 2010 jusqu'à ce jour.

**Nicolas**, Moniteur de sport de l'Armée de l'Air, il sera successivement préparateur physique, entraîneur puis manager des équipes de France militaire de rugby à VII et à XV. Il est à l'origine du projet mondial de développement du rugby militaire en partenariat avec la fédération française de rugby et organisera le deuxième tournoi international de rugby à VII. L'école des officiers de l'armée de l'air lui confiera la refonte pédagogique des cycles de sport des pilotes de chasse, il remettra au goût du jour «la méthode naturelle».

Ils ont, chacun dans leur domaine, la pédagogie la mieux adaptée pour l'amélioration de votre potentiel.