

RENFORCEZ LA COHÉSION ET L'ÉNERGIE DE VOS ÉQUIPES AVEC LE SOURIRE !



Durée
30 minutes



Public cible
Salarié.es et collaborateur.rice.s en entreprise



Pré-requis
aucun

Objectifs

- ✓ Favoriser le lâcher-prise et une attitude positive au travail
- ✓ Réduire le stress grâce à des techniques simples et accessibles
- ✓ Renforcer la cohésion et les liens entre collègues
- ✓ Stimuler l'énergie et la motivation pour une meilleure productivité
- ✓ Offrir un moment de bien-être immédiat et réutilisable au quotidien

Déroulé de l'atelier

Accueil et mise en condition

- Introduction et installation dans une ambiance conviviale
- Brise-glace ludique pour favoriser la bonne humeur et l'échange

Réduction du stress et regain d'énergie

- Exercices interactifs et dynamiques pour lâcher prise
- Séance de Yoga du Rire pour relâcher les tensions physiques et mentales

Cohésion et ancrage des bienfaits

- Cercle de positivité pour renforcer la cohésion et la reconnaissance
- Relaxation guidée pour recentrer l'énergie et repartir reboosté.e

Clôture et prochaines étapes

- Partage des ressentis et conseils pour prolonger les bienfaits
- Possibilité de forfaits pour un impact durable dans le temps

Formats d'accompagnement

- Ateliers express de 30 minutes dans vos locaux ou tout autre lieu de votre choix
- Aucune préparation nécessaire – accessible à toutes et à tous
- Encadrement par une experte en gestion du stress et bien-être au travail
- Activités interactives adaptées aux besoins des participant.es



Les + de cet accompagnement

Une **pause énergisante** pour **dynamiser** la journée de travail

Des techniques simples et efficaces pour **relâcher les tensions**

Une approche ludique et **accessible à tous**

Un renforcement immédiat de la **cohésion** et de la **motivation**

Possibilité de **sessions régulières** pour **des effets durables**

Offrez à vos collaborateur.rices des sessions revitalisantes pour renforcer la cohésion et la productivité sur le long terme.

