

# PROGRAMME : TEAMBUILDING BIEN-ÊTRE ET COHÉSION

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Renforcer l'esprit d'équipe grâce à des activités favorisant la cohésion et le bien-être
- Développer des outils pratiques pour réduire le stress au travail
- Améliorer la communication interpersonnelle au sein de l'équipe

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les sources de stress et leurs impacts sur la dynamique d'équipe
- Découvrir et pratiquer des techniques de relaxation et de cohérence cardiaque
- Expérimenter des activités collaboratives renforçant les liens entre collègues
- Promouvoir une dynamique collective orientée vers le bien-être

### CONTENU DE LA FORMATION

- Introduction au bien-être en équipe
- Ateliers pratiques : gestion du stress, communication bienveillante, développement de la cohésion
- Séances de relaxation en groupe
- Jeux collaboratifs (par exemple résolution de défis)

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

- ◆ Alternance d'apports théoriques et pratiques
- ◆ Ateliers en groupe : jeux collaboratifs et feed back
- ◆ Documents avec les points essentiels de la formation remis aux participants

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ◆ Évaluation des acquis en continu : réalisation d'exercices pratiques
- ◆ Quizz Klaxoon
- ◆ Observation des interactions : Mesure la participation et de l'évolution des échanges au sein des groupes
- ◆ Attestation de formation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation
- ◆ Mesure de la satisfaction des stratégies

## MODALITÉS

### PUBLIC

- Managers, RH, Superviseur, Chef d'équipe, salariés
- Entre 4 et 20 personnes

### PRÉ-REQUIS

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

### LIEU

- En entreprise
- Location de salle (prévoir un surcoût)

### DATES ET HORAIRES

- À définir

### ADMINISTRATIF

- Fiche de renseignement à compléter en amont
- Convention ou contrat à signer en amont de la formation
- Émargement par demi-journée

### Modalités et délais d'accès

- Processus d'inscription nous contacter par tel ou mail pour l'inscription
- Inter : selon planning inter entreprise
- Intra : selon planification réalisée entre Perf&Co et le demandeur

### Signature de la convention

- Avant le

### Tarifs :

- Intra Entreprise : 600€ HT/TTC par ½ journée pour – de 10 participants, 850€ HT/TTC par ½ journée pour + de 10 participants
- Inter Entreprise : 700€ HT/TTC par ½ journée pour – de 10 participants, 950€ HT/TTC par ½ journée pour + de 10 participants  
\*Les frais de salle ou de séminaires sont à ajouter aux frais pédagogiques présentés ci-dessus)

### Accessibilité aux personnes handicapées :

- En cas de formation réalisée en présentiel et avec location de salle, les locaux sont garantis accessibles aux PMR
- Autres handicaps, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

### Contact :

Elodie Manette  
[elodie.manette@perfandco.re](mailto:elodie.manette@perfandco.re)  
[www.perfandco.re](http://www.perfandco.re)  
06.92.20.39.54