

# PROGRAMME : TEAMBUILDING ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET COHÉSION D'ÉQUIPE

½ JOUR (4 heures)

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Renforcer la cohésion et l'esprit d'équipe à travers des activités physiques adaptées
- Développer la communication et la collaboration entre les participants
- Favoriser le bien-être individuel et collectif

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre l'importance de l'entraide et de la coopération
- Identifier les forces et compétences complémentaires au sein de l'équipe
- Expérimenter des activités collaboratives renforçant les liens entre collègues
- Pratiquer une technique de relaxation pour réduire les tensions physiques

### CONTENU DE LA FORMATION

- Exercices doux pour préparer le corps et l'esprit
- Parcours en équipe avec défis
- Beach tennis : jeu en équipe pour développer l'esprit compétitif et la collaboration
- Relaxation guidée

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

- ◆ Approche participative : favoriser l'engagement des participants dans des activités ludiques et collaboratives
- ◆ Apprentissage par l'expérience : mise en situation réelle de coopération et de communication

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ◆ Évaluation formative : observation pendant les activités pour évaluer la participation et l'esprit d'équipe + débriefing collectif
- ◆ Évaluation finale : questionnaire de satisfaction
- ◆ Attestation de formation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation

## MODALITÉS

### PUBLIC

- Salariés d'une même équipe ou d'un même service
- Entre 6 et 20 personnes

### PRE-REQUIS

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

### LIEU

- En extérieur (plage)
- En club (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  
\*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