

TEAM BUILDING

DATE JOURNEE A DEFINIR
9h - 17h



Venez vivre une journée ludique et dynamique dans un domaine des plus agréable.

Fun Day

Collations et repas de midi inclus

Communication

Précision

Ecoute

OLYMPIADES

Challenge

Osez-vous relevez toutes les épreuves ?

Bonne
humeur

Coordination

Rire

ARCHERY GAME

*Prêts à la confrontation ?
Quelle équipe sortira vainqueur ?*

DEGUSTATION DE VIN

Rencontre avec un passionné qui vous fera voyager et vous mettra au défi...



ESCAPADE EN MONTAGNE

DATE DE JOURNÉE A DEFINIR



PARTEZ À CAUTERETS...
*et laissez-vous porter le temps d'une
journée de partage et de plaisirs simples
dans un cadre majestueux.*

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

Départ en bus de l'entreprise à 7h30.
Collation incluse. Trajet animé par nos soins pour ouvrir tranquillement les hostilités



A destination, vous pourrez enfin vous dégourdir les jambes le temps d'une petite **RANDONNÉE*** qui vous en mettra pleins les yeux !

Déjeuner dans une auberge devant un paysage des plus agréables.

Après-midi, activité **PÊCHE À LA TRUITE** animée par un moniteur agréé.

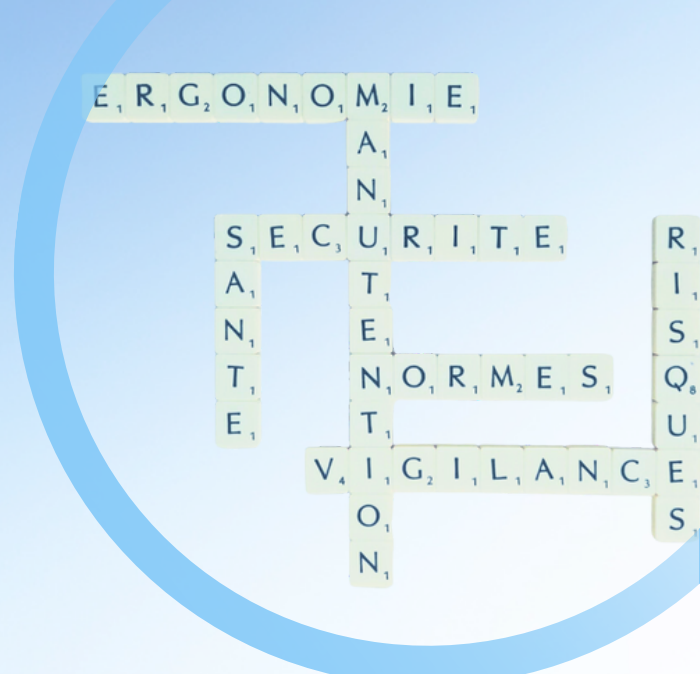


Retour au bus prévu à 17h15 pour retourner au pays aux alentours de 20h30.

* Certificat médical attestant de la possibilité de marcher en haute montagne obligatoire.

SAFETY WEEK

SEMAINE DU ... AU ...



*Bonne humeur
Cohésion
Ecoute
Bienveillance*

PROGRAMME DE LA SEMAINE

ATELIERS A LA CARTE

Santé et sécurité viennent à vous !

Yoga

Massage

Manutention

*Lunette
de simulation*

*Gestes et
postures*

Etirements

Défi - quizz

ESCAPE GAME

*Santé et sécurité au travail : prévention
des TMS, approche ergonomique, EPI,
Hygiène, Manutention*

MICRO-FORMATIONS

*Gestion du stress
Sensibilisation aux risques
psychosociaux, aux troubles
musculosquelettiques,
Outils d'évaluation de l'ergonomie des
situations de travail*

MA SEMAINE QVT

SEMAINE DU ... AU ...



*Bonne humeur
Cohésion
Ecoute
Bienveillance
Bien-être*

PROGRAMME DE LA SEMAINE

Massage

Méditation

*Yoga
Pilates*

ATELIERS A LA CARTE

Hypnose

Nutrition

Etirements

Défi - quizz

ESCAPE GAME

*Sensibilisation aux RPS
Cohésion d'équipe*

MICRO-FORMATIONS

*Gestion du stress
Prévention & gestion des conflits
L'influence du sommeil
Communication
Sensibilisation aux risques
psychosociaux
Harcèlement au travail
Prévention sédentarité*

JOURNEE BIEN-ETRE AU TRAVAIL

SEMAINE DU ... AU ...

PROGRAMME DE LA JOURNEE

Bonne humeur
Sérénité
Ecoute
Bienveillance

Massage

Méditation

Yoga
Pilates

**ATELIERS
A LA CARTE***

Hypnose

Nutrition

Formations &
pratiques

Etirements

Job
Equilibre

*Ateliers réalisables sur ou hors du poste de travail

ESCAPADE EN MONTAGNE

DATE DE WEEK-END A DEFINIR



PROGRAMME

PARTEZ A CAUTERETS...

et laissez-vous porter le temps d'un week-end de partage et de simples plaisirs dans un cadre majestueux.

JOUR 1

Départ en bus de l'entreprise à 8h.

Collation incluse. Trajet animé par nos soins pour ouvrir tranquillement les hostilités

A destination, déjeuner convivial au restaurant.

Embarquez ensuite pour une **VIA FERRATA***.



Arrivée à l'hôtel *** situé dans un domaine exceptionnel où diverses activités, ludiques et de détente, seront accessibles pour clôturer ce bel après-midi :

SALLE DE JEUX

BALNEO - SPA

TERRAIN MULTISPORTS

AIRE DE PETANQUE

Diner au restaurant de l'hôtel, suivi d'une **soirée animée**.

JOUR 2

Chaussez-vous pour une **RANDONNEE** qui vous en mettra pleins les yeux !
Entre activité physique, plaisir & ressourcement...

Déjeuner dans une auberge devant un paysage des plus agréables.

Suite à la descente, place au retour en bus. Arrivée prévue aux alentours de 19h.



* Cette activité est accessible pour des débutants, les accompagnateurs adapteront le niveau en fonction des membres du groupe.

SÉQUENCE DYNAMISANTE

DATE JOURNEE A DEFINIR
9h - 18h

Collations et repas de midi inclus

Venez vivre une journée riche, ludique et dynamique dans un domaine des plus agréable inspirant le calme.



**Se challenger, développer la confiance en soi et booster son potentiel.
Développer ses techniques de communication pour interagir efficacement.
Apprendre à mieux se connaître pour manager et travailler en équipe.
Acquérir des outils pour soi et ses équipes afin d'avancer ensemble dans une démarche de changement et sur divers projets.**

PROGRAMME POUR 10 PERSONNES

ATELIER THÉÂTRE

***Session animée par un(e) comédien(ne)
spécialisé(e) dans l'accompagnement
professionnel***

Exercices autour de l'accompagnement au changement.
Mises en situations, improvisations et approche de différents profils psychologiques.

LA BOITE À OUTILS DU MANAGER

***Sessions animées par Eurydice DARRACQ,
psychologue***

Avoir des clés pour aborder toutes situations et projets.
Mieux se connaître pour travailler efficacement en équipe et développer ses outils de management.

ROUTINES BIEN-ÊTRE

***Sessions animées par Anne MUREZ,
coach sportive***

Séances apaisantes et énergisantes pour booster son mental : conscience du corps, posture, gestion des émotions.

SÉQUENCE DYNAMISANTE

DATE JOURNEE A DEFINIR
9h - 18h

Collations et repas de midi inclus



Un site privilégié de deux hectares au cœur de la nature.

Venez vivre une journée surprenante, intense, ludique et dynamique.

Se challenger, développer la confiance en soi et booster son potentiel.
Développer son intelligence émotionnelle & ses techniques de communication.
Apprendre à mieux se connaître pour manager et travailler en équipe.
Adopter la bonne posture et interagir efficacement.
Acquérir des outils pour soi et ses équipes afin d'avancer ensemble.

PROGRAMME POUR 10 PERSONNES

ÉQUICOACHING

**Sessions animées par Séverine DYMOWSKI,
accompagnatrice par la voie du cheval***

Travail sur l'intelligence émotionnelle, la communication bienveillante, la confiance en soi et le travail d'équipe. Trouver la bonne posture pour avancer.

Les ateliers se dérouleront sur une base de travail à pied en équipe autour de chevaux d'expérience.

LA BOITE À OUTILS DU MANAGER

**Sessions animées par Eurydice DARRACQ,
psychologue**

Se connaître pour faciliter les relations et travailler plus efficacement en équipe.

Développer son intelligence émotionnelle et des techniques de communication non violente.

Avoir des clés pour aborder toutes situations et projets.

ROUTINES BIEN-ÊTRE

**Sessions animées par Anne MUREZ,
coach sportive**

Séances apaisantes et énergisantes pour booster son mental : conscience du corps, posture, gestion des émotions.

* Cette activité est accessible pour tous, des facilitateurs permettront aux personnes peu ou pas à l'aise avec les chevaux de vivre également un moment des plus enrichissant.

Evènement
clés
en mains

35TH ANNIVERSAIRE

Un Air du Sud-Ouest

Samedi 9 septembre 2023

à partir de 10h - fin des festivités à 3h

PARIS,

Un lieu de prestige

Terrasses & jardins

Parking privé

Hôtels à proximité

Photographe équipé d'un drone

 (diffusion prévue)

Côté traiteur



Cocktail finger le midi, cocktail le soir, pauses gourmandes au cours de la journée

Laser
game *
(extérieur)

Séances
de massage

Escape
game *

Espace
Casino

Réalité
virtuelle

**En fin de journée,
pour 350 personnes**

Hypnose
spectacle
durée : 1h

LES ANIMATIONS

Toute la journée - avec animateurs
activités au choix - à réaliser en petits groupes

Pétanque
(extérieur)

Défi
photos *

Ateliers de
mixologie

Taureau
mécanique
(extérieur)

Tir à l'arc
interactif *

SOIREE ANIMEE

Discours
Remise des prix*
Diffusion photos
DJ jusqu'à 3H

* Remise des prix suite aux animations
de la journée : cadeaux du Sud-Ouest
& un cadeau souvenir pour tous

Job 
Equilibre

L'IMPORTANCE DE LA COMMUNICATION DANS LE MANAGEMENT D'ÉQUIPE



Intervenante :

Psychologue



9h – 12h30 & 14h – 17h30

Collations et repas du midi inclus

I. Une relation de qualité dans une équipe

- La dynamique d'équipe
- Les leviers de la motivation
- Les stratégies et les outils de la communication
- L'affirmation et les attitudes facilitantes



II. Les qualités de manager et les axes d'amélioration

- Identification de son propre mode de fonctionnement
- Fonctions, rôles et mission du manager
- Leadership et compétences



Job 
Equilibre

La SARL Job Equilibre dispense des prestations favorisant bien-être, santé et sécurité au travail

ERGONOMIE & POSTE DE TRAVAIL

Ergothérapeute D.E.

*le 10.11.2022 et le 01.12.2022 : 19h30 - 20h30
le 30.11.2022 et le 07.12.2022 : 9h - 12h*

Prévention des TMS, apport de solutions ergonomiques au bureau, bien se positionner dans un véhicule. Exercices d'étirements et de renforcement musculaire adaptés.

- Sur nos temps d'interventions, nous nous déplacerons dans les différentes unités afin de vous rencontrer tout en respectant votre organisation de travail.
- Nous serons ainsi à la disposition des agents en demande d'informations et/ou de solutions dans nos domaines respectifs.
- Des entretiens individuels pourront également s'organiser au besoin dans des locaux dédiés.

Notre objectif : vous proposer des clés et des outils simples et efficaces à utiliser au quotidien.

GESTION DU STRESS

Neuropsychologue

*le 10.11.2022 et le 01.12.2022 : 19h30 - 20h30
le 18.11.2022 et le 25.11.2022 : 9h45 - 11h*

Mise à disposition d'outils adaptés à vos besoins pour gérer le stress et les pensées, faire retomber la pression ou faire face à des situations difficiles.