

# 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.

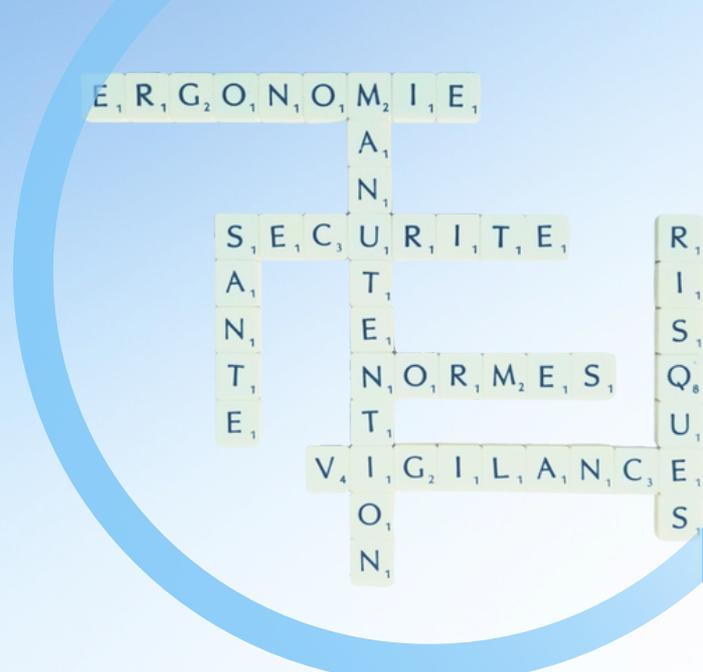


Retour au bus prévu à 17h15 pour retourner au pays aux alentours de 20h30.

\* 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

# 35<sup>TH</sup> 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



## *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.