

# JOURNÉES TEAM-BUILDING POSITIVES



## L'optimisme en action

Des journées team-building positives et revitalisantes !



Vivre des expériences ludiques, émotionnelles et positives pour repartir avec une nouvelle façon de penser et d'agir : l'optimisme.

## Les publics concernés

- Salariés des établissements privés ou publics
- Directeurs, managers, encadrants ou responsables au sein des services
- Plus généralement, toute personne désirant vivre une expérience positive et valorisante.

## Les bénéfices

### POUR LES PARTICIPANTS :

- vivre des expériences amusantes, ressourçantes et créatrices de positif
- partager un moment convivial et de cohésion
- intégrer des apports théoriques et pratiques
- repartir avec des idées nouvelles...

### POUR L'ENTREPRISE :

- développer la cohésion et créer une nouvelle dynamique au sein des équipes
- cultiver le bien-être des collaborateurs
- générer une image positive pour les clients, fournisseurs, médias...

## En jeu

Volonté de participer pour décupler sa joie de vivre et de travailler ensemble

les  
+

Des moments ludiques et interactifs anti-morosité pour se ressourcer au quotidien et au travail



LES MOTS se réveillent

## Le programme

Des activités pour aller plus loin dans la science de l'optimisme

- > Les animations sont construites sur l'écoute-observation, la cohésion de groupe et la bonne humeur.
- > Une large plage est consacrée à des exercices et jeux ludiques en équipe ou en solo sur la vie orientée en positif.
- > L'ensemble est complété par des apports théoriques interactifs (film, débat...) sur l'optimisme et ses bienfaits.
- > Les participants travaillent ensemble la confiance en soi, envers les autres et une autre vision de vivre sa vie personnelle et professionnelle !



### Modalités

de 10 à 50 participants



### Durée

de 4 heures à 3 jours dans le cadre de l'entreprise ou dans un espace résidentiel (mer, campagne...).



## Les animateurs

**Karine Alléon** : Coach et formatrice en communication interpersonnelle, synergie d'équipe et intelligence collective.

**Christophe Tricart**, ancien chef d'entreprise, formateur spécialiste en communication d'entreprise, en techniques de créativité et humour positif.

## Ils nous ont fait confiance

Orange, Cogedis, Rehau, Assidom...



## Des témoignages souriants



*« Ces journées ont été une révélation pour moi. En tant que salarié, j'ai compris que je pouvais aborder mon quotidien différemment... »*

> Bernard L, cadre-export

*« Moi, qui suis stressée, j'ai pu me détendre par le biais de l'optimisme et de l'humour. J'ai pris conscience que j'avais des capacités. Je vais les utiliser pour détendre mon équipe et les malades... »*

> Elisabeth V, infirmière cadre

*« Je suis reparti avec un meilleur moral, une bonne dose d'espoir et une belle énergie positive partagée. »*

> Clément R, commercial

*« J'ai retenu que la cohésion d'équipe est importante pour un travail efficace et créatif, qu'il est important de prendre en compte les différentes personnalités des collaborateurs. »*

> Laure D, chef d'entreprise

*« Plus de clarté dans mes aspirations. »*

> Jeanne M, entrepreneuse et formatrice

*« Des partages qui nous conduisent à plus d'écoute et d'humanité... De quoi métamorphoser le quotidien. »*

> Anika B, animatrice

*« Redécouvrir la force du partage des richesses de chacun, de nos complémentarités. »*

> Laurent C, manager



**Pour en savoir plus :**

*LES MOTS se réveillent*

**lesoptimistesdelavie.fr**

**bonjour@lesmotssereveillent.fr**

**06 43 69 97 90**



**www.karine-alleon.com**

**contact@karine-alleon.com**

**06 63 34 07 70**