



ESPRIT DE TRIBU

CREER UNE IDENTITE COLLECTIVE
QUI SOUDE ET PERFORME



A PARTIR DE 45 MIN.



1 À 6 PERS.



OBJECTIFS

- Forger une **identité collective** forte, au-delà des individualités.
- Construire **des rituels d'équipe** qui renforcent la cohésion et l'appartenance.
- Favoriser l'adhésion et le plaisir de travailler ensemble, en donnant envie de "**défendre le maillot**".
- **Réduire les sources de stress** liées aux tensions sociales, en misant sur le soutien collectif.
- Passer d'une équipe peu collaborative à **une équipe gagnante**, soudée autour d'un objectif commun.

CONTEXTE

Un atelier pour les managers qui souhaitent renforcer leur collectif.

Dans le sport comme en entreprise, les grandes réussites reposent rarement sur des talents isolés mais sur la force du collectif.

La tribu, symbole ancestral de solidarité et de cohésion, offre un modèle puissant pour transformer une équipe de collaborateurs en véritable communauté engagée.

DEROULE

Un atelier immersif qui vous propose de plonger dans les réalités vécues par vos équipes.

- 1.** Parcourir les 3 principes fondamentaux d'une tribu à travers le visionnage d'extrait de divers entraîneurs internationaux tout sports confondus.
- 2.** Se questionner autour de son équipe actuelle sur ces principes.
- 3.** Proposer un outil de mesure d'ambiance du groupe.
- 4.** Maîtriser les questions essentielles pour la mise en place d'un futur travail avec ses collaborateurs.
- 5.** S'axer sur des orientations concrètes d'outils et routines à mettre place en proposant une démonstration auprès d'un public passager du train.

L'ENTRETIEN INDIVIDUEL GAGNANT

5 QUESTIONS CLES POUR MANAGER AVEC IMPACT



A PARTIR DE 45 MIN.



1 À 6 PERS.



OBJECTIFS

- **Instaurer une relation saine** en entretien même en situation conflictuelle.
- Renforcer **la motivation et l'engagement** de vos collaborateurs.
- Aligner **objectifs managériaux et attentes individuelles**.
- Adopter la bonne posture et utiliser **les techniques d'écoute active**.
- Mener des **entretiens avec confiance** en toutes circonstances.

CONTEXTE

Mener un entretien individuel en tant que manager ou RH n'est jamais totalement inné.

Comment poser les bonnes questions pour atteindre vos objectifs, garder votre posture hiérarchique et obtenir l'adhésion de votre collaborateur ? Dans cet atelier vous découvrirez **les 5 questions indispensables qui transforment un entretien individuel** en un moment constructif, motivant et porteur de résultats.

DEROULE

Un atelier immersif qui vous propose de structurer minutieusement vos prochains entretiens pour optimiser votre confiance dans cette prochaine prise de parole.

1. Parcourir les principes fondamentaux d'un entretien à travers la fixation d'objectifs.

2. S'exercer à son futur entretien pour obtenir une base de travail concrète à travers une situation théâtralisée.

3. Visionner et brainstormer autour de vidéos de coaches, leurs postures, leurs émotions.

4. Reformuler les contours de son prochain entretien en engageant les modifications apportées, toujours à travers une situation réelle en face à face.

5. Debriefing de son ressenti, reste-t-il des blocages liés à cet exercice ?



RESTEZ FOCUS !

BRAIN GYM + CARTE MENTALE, L'ATOUT DES MANAGERS CONCENTRES



A PARTIR DE 45 MIN.



1 À 6 PERS.



OBJECTIFS

- Transmettre des **outils concrets de (re)concentration** issus du sport de haut niveau.
- Transformer la pression en **énergie positive**.
- **Structurer sa pensée** grâce au couple mouvement + organisation visuelle.
- Identifier les facteurs de **déconcentration**.

CONTEXTE

La différence entre la performance moyenne et l'excellence se joue souvent dans les détails. Restez concentré

La gestion du stress, la capacité de concentration et la clarté mentale font toute **la différence au moment décisif**. Le Brain Gym propose des mouvements simples qui libèrent la concentration et améliorent la communication. Associé à la carte mentale, il devient un duo puissant pour **structurer les idées, préparer une stratégie ou prendre la parole avec impact**.

DEROULE

Un atelier en mouvement qui favorise la concentration mentale au moment opportun, le service Nadal ça vous rappelle quelque chose ?

1. Retracer rapidement le pourquoi de ces mouvements, une entrée en matière pour mieux comprendre notre fonctionnement et nos capacités de concentration.
2. Se challenger sur des situations concrètes de déconcentration. (visuelles, auditives)
3. Identifier une situation de travail spécifique à améliorer.
4. Pratiquer et s'appropriier les mouvements en lien avec sa situation travaillée. Une mise en situation en direct.
5. Etablir une routine de re concentration grâce à la carte mentale, un outil visuel puissant. Réutilisable dès la descente du train !



PRÊT À ENTRER EN JEU

LA METHODE HYPERTONX, LES ETIREMENTS COMME BOOST D'ENERGIE



A PARTIR DE 15 MIN.



1 À 6 PERS.



OBJECTIFS

- **Limiter la baisse de fatigue** dû à une posture et concentration prolongée.
- **Réoxygéner corps et muscles** pour être dans les startings blocks.
- **Réduire** considérablement les **tensions musculaires et articulaires**.
- S'approprier une routine qui **reboost corps et esprit instantanément**.

CONTEXTE

Les sportifs qui patientent sur le banc doivent **entrer en jeu avec lucidité, énergie et précision**. Pour cela, ils utilisent des routines corporelles d'étirements qui maintiennent leur corps et leur concentration en éveil.

Pour les managers, les déplacements en train jouent le même rôle : **postures statiques, corps figé, énergie ralentie...** Et pourtant, à l'arrivée, il faut être immédiatement efficace pour un rendez-vous, une négociation ou une prise de parole.

DEROULE

Un atelier FAST ! 15 minutes chrono pour ancrer une routine de 8 muscles à étirer, en short ou en talon.

1. Faire le lien entre corps et esprit, cette méthode adorée des athlètes aux JO depuis les années 80.
2. Identifier des points de blocage dans son corps grâce aux techniques de concentration corporel des athlètes.
3. Reproduire et se laisser guider par les étirements et la respiration associée.
4. Identifier les zones libérées, le blocage est il toujours là ?
5. Reproduisez une seconde fois la technique, mais cette fois ci solo !

COHERENCE CARDIAQUE METHODE365



STRESS & EMOTIONS VS RESPIRATION



A PARTIR DE 15 MIN.



1 À 6 PERS.



OBJECTIFS

- Identifier les **signaux corporels du stress et des émotions** (tension, respiration rapide, agitation mentale).
- **Reprendre le contrôle sur l'organisme** grâce à des techniques de respiration et de centrage.
- **Retrouver calme et clarté mentale** pour aborder le moment important avec confiance et efficacité.

CONTEXTE

Un tir au buzzer, un penalty, une relance stratégique. Les athlètes apprennent à **reprendre le contrôle sur leur organisme pour performer**, malgré la pression et l'incertitude.

Cet atelier transpose ces principes aux managers confrontés à des situations professionnelles stressant ou déstabilisantes : négociation délicate, prise de parole importante, réunion stratégique ou entretien individuel difficile.

DEROULE

Un atelier qui a du souffle ! Adopter une technique de respiration qui permet d'appuyer sur le frein et retrouver de la sérénité en 5 minutes chrono.

1. Identifier ses signaux corporels déstabilisants liés au stress.
2. Focaliser son attention sur l'une des sources potentiel d'activateur du stress.
3. Partager des témoignages d'athlètes ayant recours à cette méthode pour contextualiser.
4. Pratiquer 5 minutes de respiration guidée complète.
5. Ressentir les bienfaits immédiats !