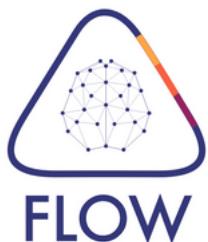




# TEAM FLOW

## NOS OFFRES ATELIERS & FORMATIONS





# SOMMAIRE

## TEAM FLOW

*Sommaire interactif*



1. <u>LA CONCEPT TEAM FLOW.....</u>	<u>3</u>
2. <u>NOTRE PARTENAIRE.....</u>	<u>4</u>
<b>3. FORMATIONS</b>	
• <u>Entrainez une équipe.....</u>	<u>5</u>
<b>4. ATELIERS</b>	
• <u>Esprit de Tribu.....</u>	<u>6</u>
• <u>L'entretien Gagnant.....</u>	<u>7</u>
• <u>Restez focus.....</u>	<u>8</u>
• <u>Prêt à entrer en jeu.....</u>	<u>9</u>
• <u>Méthode 365.....</u>	<u>10</u>



# TEAM FLOW

## LA METHODE

*Des formations et ateliers qui transforment l'énergie du sport professionnel en réussite collective en entreprise*

Dans le sport de haut niveau, le moment décisif, un tir au buzzer, un penalty, un service crucial, révèle la préparation, les routines et l'état d'esprit des athlètes.

En entreprise, les managers vivent leurs propres moments "clutch" : réunions stratégiques, négociations ou prises de parole déterminantes. Ces situations exigent lucidité, concentration et mobilisation de toute l'énergie collective.

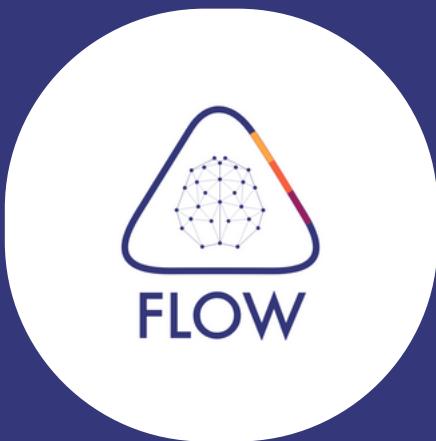
Ensemble, transposons les leviers de performance du sport de haut niveau au management :



Mobiliser et fédérer ses équipes comme un coach pour générer engagement et cohésion,  
Identifier les instants clés où la performance collective se joue,  
Utiliser des routines de préparation pour être immédiatement opérationnel,  
Transformer la pression en énergie positive et développer un mental de compétition partagé.

Nos formations plongent les participants dans la peau d'un coach, d'une équipe : en mouvement, dynamiques, elles enseignent à mobiliser ses équipes, fédérer le collectif et transformer la pression en performance partagée à travers des exercices pratiques issus de la préparation mentale, des témoignages vidéos et autres supports passionnants.





# LA TEAM FLOW

*“Chez Flow, ce que l'on aime c'est jouer collectif”*

## L'ADN DU COLLECTIF

**Nos formations** s'inspirent directement de l'univers du sport professionnel, où **la performance collective** repose sur la reconnaissance et la valorisation des individualités.

Comme dans un staff d'équipe de haut niveau, nous concevons ateliers et formations **sur mesure** permettant à chacun de trouver sa juste place, de progresser et de contribuer pleinement au projet commun.

Notre approche vise à individualiser les accompagnements pour **renforcer la cohésion, développer la complémentarité et faire émerger une véritable intelligence collective**.

C'est dans cette logique de synergie et d'exigence partagée que nous avons rejoint l'organisme de formation **OF PODIUM**, partenaire solide dans la mise en œuvre de programmes alliant suivi individuel (managers, collaborateurs...) et développement collectif au service de la performance des entreprises par le jeux, des formats ludiques, participatifs et bienveillants.

Cette démarche s'inscrit pleinement dans une vision globale de **la santé et du bien-être au travail**, véritables leviers de performance durable. Les staffs professionnels qui durent ne négligent jamais cet équilibre : la réussite collective se construit sur la qualité de vie, la confiance et l'énergie de chaque membre de l'équipe.

## NOTRE PARTENAIRE

Nous collaborons depuis de longues années avec **Nicolas Billard** et son organisme de formation **OF PODIUM** sur différents projets, un partenariat fondé sur **la confiance, la complémentarité et une vision partagée de la performance humaine**.

Ensemble, nous plaçons les relations humaines au cœur de toutes nos interventions, convaincus que la réussite professionnelle durable, repose avant tout sur la qualité du lien et la force du collectif

**Podium**  
Organisme de formation



# ENTRAINE UNE EQUIPE

## LES CLES DE LA COHESION D'EQUIPE



2H30 MIN.



1 À 12 PERS.



### OBJECTIFS

- Comprendre et activer les leviers scientifiques de **la cohésion d'équipe**.
- Créer **une identité et des rituels** porteurs de sens.
- Faire de la cohésion un facteur clé de **bien-être et d'efficacité collective**.
- Intégrer des outils **transposables en entreprise**.



### PROGRESSION

Après chaque module, un mini quiz mesure vos acquis.

Les résultats forment une "grande araignée de la cohésion", visualisant les forces et axes d'amélioration de votre équipe.

Un outil concret pour suivre et faire vivre la cohésion dans le temps.

# TEAM

#### CONTEXTE

Vous souhaitez transformer votre équipe en un collectif soudé, performant et motivé ?

Cette formation explore les 3 leviers scientifiques de la cohésion à travers des cas concrets et des vidéos issues du sport professionnel masculin et féminin.

Une expérience immersive pour comprendre, appliquer et renforcer durablement la dynamique d'équipe.

#### DÉROULE

Trois modules progressifs pour passer de la compréhension à l'action :

- **Module 1** : Activer les leviers de réciprocité, de normes sociales et d'expériences extra-sportives pour créer un climat de confiance.
- **Module 2** : Construire une identité collective forte et des rituels qui renforcent l'appartenance et la motivation.
- **Module 3** : Intégrer la cohésion comme levier de bien-être et de performance durable au travail.

Une approche interactive et expérimentuelle, basée sur :

Des exercices pratiques et tests de cohésion, des formats courts vidéo du sport professionnel pour illustrer les dynamiques collectives, des mises en situation réelles pour transposer les apprentissages à votre équipe.



# 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.**

### DÉROULE

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 coachs, 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. Débriefer 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

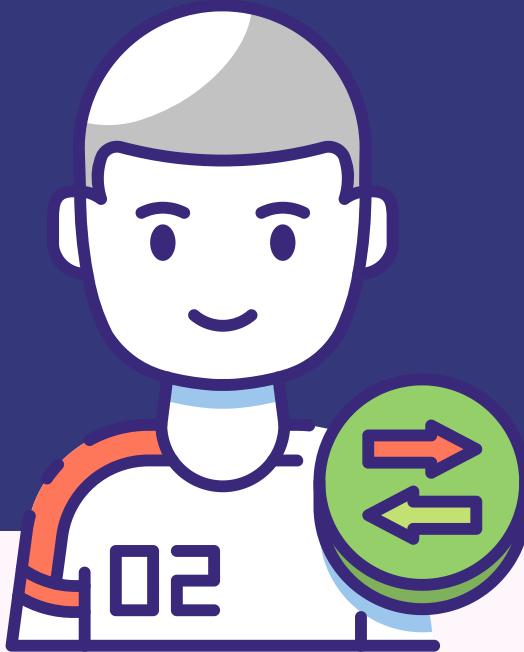
La gestion du stress, la capacité de concentration et la clarté mentale font toute **la différence au moment décisif**. Le Brain Gym propose des mouvements simples qui libèrent la concentration et améliorent la communication. Associé à la carte mentale, il devient un duo puissant pour **structurer les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

## DÉROULE

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'approprier 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



A PARTIR DE 15 MIN.



1 À 6 PERS.



OBJECTIFS

- **Limiter la baisse de fatigue** dû à une posture et concentration prolongée.
- **Réoxygénier 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**.

LA METHODE HYPERTONX, LES ETIREMENTS COMME BOOST D'ENERGIE

## 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 ralenti...** 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.

### DÉROULE

Un atelier qui a du souffle ! Adopter une technique de respiration qui permet d'appuyer sur le frein et retrouver de la serénité 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 !