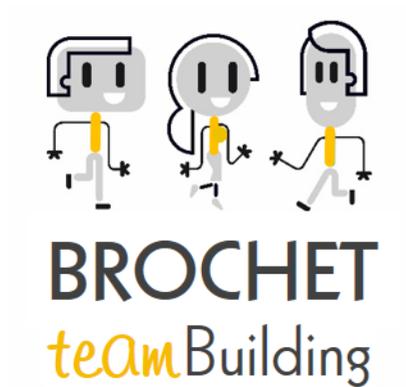


optimiste régénérant fédérateur ludique accessible enrichissant efficace innovant créatif équilibré



Nouveauté 2018



Happy teambuilding
—

Le teambuilding bien-être

apaisant tendance positif astucieux interactif joyeux dynamique raffiné oxygénant rythmé instructif

Présentation du programme





J'ai décidé d'être
 heureux parce que c'est
 bon pour la santé.
 Voltaire


 Brochet Teambuilding poursuit sa mission de fournisseur de teambuilding augmenté* en mettant le cap sur le bien-être.

L'amélioration du bien être individuel et collectif dans les entreprises est devenue une priorité : Brochet teambuilding aide les entreprises à concilier cohésion d'équipe, qualité de vie au travail, plaisir des managers et des collaborateurs, meilleure mobilisation des ressources, efficacité pragmatique et performance. "Le bonheur n'est pas un luxe mais une nécessité" C. André.

Souffler des bulles d'énergie, donner un élan positif indispensable à tous & fournir une base nourrissante à la motivation et l'implication nécessaires à l'épanouissement de chacun, telles sont nos ambitions.


 C'est un cocktail vitaminé (à consommer sans modération) qui s'appuie sur les nouvelles approches des neuro-sciences et de la psychologie positive, agrémentées d'une solide expérience d'artisans en événements fédérateurs dynamiques et une connaissance étendue du monde de l'entreprise.

Nous avons voulu proposer un programme accessible et radieux livrant du contenu facilement assimilable au sein d'ateliers plaisants et variés. La mise en forme ludique de nos propos n'enlève en rien la base scientifique qui a servi à son élaboration.

Une sorte d'élixir de jouvence acidulé et efficace à déguster comme une pause bien-être personnalisée (ateliers à choix) au cours de votre séminaire ou au sein de l'entreprise.

1^{ère} partie Break Up : les ice breakers

Plusieurs ateliers d'introduction possibles : à choisir ou à enchaîner selon votre honorable volonté.



stimuler les sensations pour *connecter corps et mental & se décontracter*



-  **Le cercle des dates anniversaire** : facilitation des interactions . Convivialité . 5 mn .
Au signal de l'animateur, les participants doivent former un nouveau cercle en fonction de leur jour et mois d'anniversaire uniquement ! Une petite difficulté à ne pas oublier : il sera interdit de parler !
-  **Le cercle de la bonne humeur** : facilitation des interactions . Convivialité & rire . Détente x 2 . 5 mn .
Chacun reste à sa place en pivotant de 90 degrés. Sur l'initiative et l'exemple de l'animateur, chacun effectue quelques gestes à son voisin de devant. Première mission : masser en douceur les épaules de son voisin de devant, puis en deuxième, un petit massage tonique. S'en suit le massage piquant de l'oursin & le massage félin du chat. On double la détente avec la dernière mission : se retourner et réaliser la même succession de massage à votre nouvel interlocuteur.
-  **Le manège des sensations** : Langage des sens . Convivialité & rire . Détente . 15 mn .
Chaque équipe va d'atelier en atelier sur la thématique ludique des 5 sens. Se reconnecter à ses sensations pour aider le cerveau à s'apaiser et à couper le « pilote automatique ». Reconnaître les matières ou les fruits d'ici ou d'ailleurs dissimulés, rébus tactile, jeux visuels à résoudre, reconnaissance de sons insolites, identification d'arômes & d'épices connus ou moins connus. Ecllosion de souvenirs et d'images ...

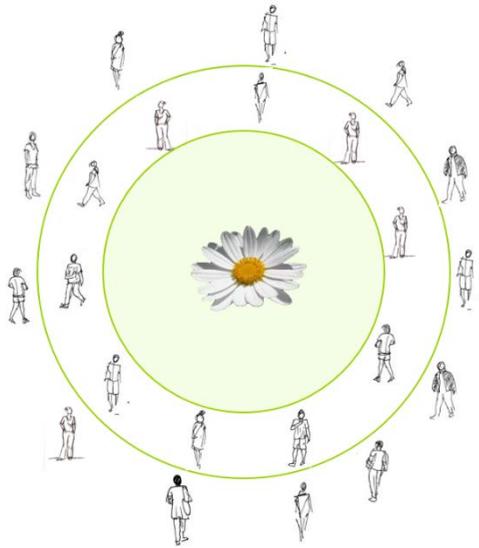
Le bonheur n'est pas un gros diamant, c'est une mosaïque de petites pierres harmonieusement rangées.

Alphonse Karr

1^{ère} partie Break Up : les ice breakers



stimuler les rencontres & les p'tites discussions

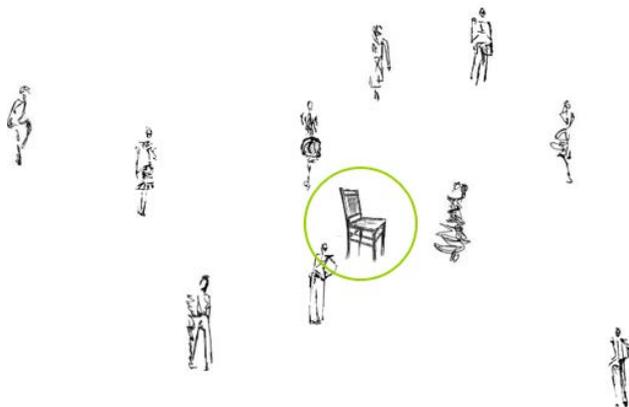


 **La marguerite** : facilitation des interactions . aide à la meilleure connaissance . lancement d'une dynamique. 15 mn .

Le groupe forme deux cercles concentriques afin que chacun ait un vis-à-vis, chaque binôme représente un pétale de marguerite et échange sur un point (ex. Quelle est ta météo aujourd'hui = ton état d'esprit).

Une légère rotation permet un décalage sur la gauche et une modification du binôme. Nouvelle question (ex. Qu'attends-tu de l'atelier, de la réunion, du séminaire ?).

Ainsi, au bout de quelques minutes, le groupe s'ouvre et une belle énergie émane.



 **La constellation** : facilitation des interactions . aide à la meilleure connaissance . lancement d'une dynamique . convivialité . visuel . 10 mn .

Une chaise est placée au centre de la pièce et sert de repère unique.

L'animateur pose une succession de questions.

A l'issue des questions sobres ou décalées, chaque participant se placera plus ou moins près de la chaise en fonction de sa réponse.

Ex. J'aime la tarte au citron = je me place près de la chaise. Moins je l'apprécie, plus je me place loin.

L'enchaînement rapide des question joue sur la variété des thèmes abordés en privilégiant l'inattendu.

2^{ème} partie Stand Up : se centrer



Flash
« Bien vivre avec ses émotions »
& s'entraîner à couper son
« pilote automatique »

Flash
Revenir à l'instant présent &
prendre soin de soi par la
respiration

Flash science du
bonheur et
quelques résultats



Flash s'entraîner à regarder
au-delà des petites
imperfections, éviter de
ressasser (évacuer Grincheux)
et cultiver l'optimisme



Flash
« Le flow » ou quand
le temps s'arrête

☁ météo intérieure

H comme humeur : expression de mon humeur ici et maintenant sur mon marque page météo. Accueillir ses émotions (les comprendre, les utiliser, les exprimer). A chacun son style : texte, dessin, couleurs !

☁ respiration poétique

Je vis en couleurs : pour se détendre. Inspirer une bouffée d'air comme une boule de couleur apaisante ou d'embruns revigorants et la faire circuler pour détendre l'ensemble du corps. Prendre le temps de respirer profondément et de ressentir la circulation de l'air.

☁ exercices bonne humeur

V comme vitalité : pour relâcher les muscles, libérer les tensions et se sentir bien.
 . Relâcher les muscles des bras, des jambes en sautillant.
 . Récapituler : souffler dans le passé ce qui nous encombre aujourd'hui et se gorger d'énergie pour "vitaminer" le présent.
 . Se positionner : tenir deux positions d'équilibre comme annoncé par l'animateur.

☁ Les pieds sur terre, la tête dans les étoiles

La métaphore de l'arbre : pour se connecter et équilibrer le rationnel et les émotions, ressentir force & légèreté.

Et si on se prenait pour un arbre : nos pieds seraient des racines ancrées dans le sol, notre tête et nos bras seraient des branches légères et épanouies.

☁ Décontraction & lâcher-prise

La chute de confiance : chaque participant se laisse tomber en arrière pour être réceptionné par les mains de deux autres participants. On s'entraîne à faire confiance, à lever les résistances et la pression, on dompte le peut-être.

☁ Concentration collective & visualisation

Le carré magique : un grand classique. Les membres de l'équipe doivent réaliser, ensemble, un carré magique (parfait), à partir d'une corde de montagne, muets & yeux bandés !

3^{ème} partie Clear up : Communication bienveillante

Flash
Nos directions : nos valeurs porteuses de sens



Flash
Les accords toltèques : une communication impeccable (bienveillante)

Flash
« L'estime de soi » : des défauts ... mais surtout des qualités !

Flash « Empathie », « Gratitude » & « Altruisme »



« Débarassez-vous d'une mauvaise habitude par an. En agissant ainsi, même le pire des hommes deviendrait un modèle de vertu. »

Benjamin Franklin

Flash
« Oui mais ! » maîtriser l'art de l'autodérision. L'humour est un bon antidote à la colère

« Renverser nos habitudes

S'exprimer avec humanité : check list du savoir être & du savoir dire. Le plein d'infos pour améliorer notre quotidien. Les caresses invisibles : nos paroles positives.

Ré-apprendre à communiquer en oubliant les petites phrases toutes faites et mal adaptées.

« Nos qualités

Les p'tits mots dans le dos : un post-it dans le dos ! Chacun écrit le p'tit plus de l'autre, ce qui le rend différent, ce qui nous plaît chez lui : qualité, compétence, action récente ou ancienne, idée etc.

Apprendre à complimenter, reconnaissance des points forts et qualités de chacun, concentration sur le positif, booster l'estime de soi, satisfaction d'être ensemble.

« Jeux d'écriture

Pour s'amuser avec les mots et se faire du bien : expressions bien-être, les bouts rimés (rimes tirées au sort), le lipogramme (lettre interdite), la plume (jeu de coordination), le stylo collectif, atelier d'écriture tiré au dé (texte sandwich, photo, mots imposés).

« Jeux de rôles

J'entre en scène avec humour et bienveillance : chaque binôme tire au sort une étiquette de situation et rôle à jouer : je m'improvise à l'occasion, râleur du lundi, stressé du bocal, bombe à retardement, renfermé, évitant etc.

Dans un premier temps, je joue la scène telle que je réagis naturellement.

Dans un 2^{ème} temps, je joue de nouveau la scène en changeant mon comportement de manière à ne pas accuser l'autre, à ne pas projeter d'intentions sur l'autre, sans jeu de pouvoir mais à parler factuellement de mes besoins et de ce qui ne me convient pas. A la fin de chaque scénette, j'écris mon ressenti sur un grand panneau commun : à gauche après la 1^{ère} scénette et à droite après la 2^{nde}.

Identifier ses émotions dans un contexte de tensions, désamorcer les situations conflictuelles, repérer les automatismes, contexte d'autodérision et d'humour.

4^{ème} partie Look Up : le rallye bien-être



Chasse aux QR codes

Techno & bien-être : smartphone en main, le capitaine d'équipe s'appuiera sur les guides, les résolveurs d'énigmes, le designer des team selfies, le « cooperation officer » pour amener l'équipe à réussir les défis insolites sur le thème du bien-être au sens large et à cumuler un maximum de points en un minimum de temps.

1. Trouver le QR code grâce aux indices donnés à l'écran

2. Scanner le QR code

3. Découvrir le défi qui s'affiche

6. Obtention du scoring final et classement possible des équipes

5. Gagner des points en fonction de la justesse des réponses et de la rapidité de réponse



4. Résoudre en équipe ce défi le plus rapidement possible

Défis texte : quiz vrai/faux, QCM,, texte à trous, rébus, charade ...

Défis images : team selfie, jeu des erreurs, reconnaissance musique et extrait vidéo, image mystère, puzzle ...

5^{ème} partie Dream Up : nos solutions bien-être

“**J'**accepte la grande aventure d'être moi.”
Simone de Beauvoir

Flash Différencier besoins & attentes



Flash « les émotions agréables ou positives »

“**I**l y a création lorsqu'apparaît quelque chose qui n'a encore jamais été.”
Denis Marquet

Pause “wellness selfies” + pause smiley (les effets scientifiques du sourire) + pause « rire »

🏠 mes plans à moi

Le cercle des rêves : à partir d'un cercle tracé sur la feuille, j'écris les grandes lignes de ma vie personnelle et professionnelle à venir : mes idées, mes envies, mes aspirations.

J'écris en spirale. Je réserve le centre de ma spirale pour noter ma réalisation primordiale. Je plie ma feuille en quatre et je l'oublie.

Si je le souhaite, bien plus tard, je pourrais la re-découvrir et faire le bilan de ce qui s'est réalisé.

La gestion de mes réactions : j'identifie mes zones d'agacement et je détermine comment exprimer mes besoins avec bienveillance. Traduire la mauvaise humeur en expressions d'émotions et de besoins afin d'améliorer mes relations interpersonnelles et diminuer les jeux de pouvoir. Etre créatif dans son quotidien et lever les freins.

Ouvrir des parenthèses agréables : Je note tout ce qui me fait du bien dans ma vie personnelle et professionnelle ou comment jouir des p'tits moments ordinaires de la vie. Partager nos émotions positives avec les autres.

Wellness express : mon slogan bien-être, encourageant, poétique, dynamique ... A chacun le sien.

🏠 notre planche créative ou portfolio du bonheur

Les astuces bien-être de votre service : mettre en valeur vos inspirations & vos idées !

Graphic board : les équipes imaginent et réalisent une planche créative en associant leurs idées sous forme de dessins, de texte, de citations & d'images pour restituer leur vision du bien-être et les astuces & rituels à mettre en place au quotidien. Un joli tableau à afficher ensuite dans votre service.

Si l'humeur positive favorise la créativité, inversement, la créativité favorise l'humeur positive !



Flash « la créativité » : les opportunités & les freins. Rêver

Dress Up: le coaching des co-animateurs



Et si on restait entre nous ?

Partage de compétences et partage des rôles à l'honneur pour ce coaching des co-animateurs : Brochet Teambuilding élargie le champ des possibles en proposant une de ses spécialités : offrir la possibilité aux participants d'être accompagnés par quelques collègues (pas de statut ou de poste particulier au sein de l'entreprise).

Cette version *100% teambuilding* offre l'opportunité de se transformer en animateur-coach, en « passeurs de bien-être » en sortant du cadre, en s'entraînant à l'accompagnement dans un contexte différent. Valorisant & inspirant forcément !

- Chaque co-animateur est spécialisé sur un seul atelier
- Technique très appréciée par les participants et les co-animateurs

CONCRÈTEMENT

- Alternative peu chronophage : envoi d'un coach-book, coaching téléphonique en amont, petit rappel le jour J
- L'organisateur-animateur de Brochet Teambuilding est présent durant tout le programme aux côtés des co-animateurs
- Les co-animateurs, rejoignent une équipe pour l'atelier final de créativité (ou rotation des animateurs à mi-programme)
- Coaching des co-animateurs peu chronophage et motivant

AVANTAGES

- Réduction des coûts pour l'entreprise cliente (peu d'animateurs experts présents le jour J)
- Cohésion et cohérence globale
- Implication des collaborateurs sous une forme innovante et instructive (opportunité)

Brochet Teambuilding propose cette formule originale et spécifique DIY (do it yourself) depuis plusieurs années grâce à son expérience en accompagnement et connaissances en management, communication, motivation, PNL.

Exemples de programmes : à chacun sa bulle bien-être

Viw'Up 1
Wake Up

Le cercle des dates anniversaire
Le cercle de la bonne humeur
La chute de confiance
Le carré magique
Le rallye bien-être
Wellness express

Viw'Up 2
Dream Up

Le cercle des dates anniversaire
La marguerite
La métaphore de l'arbre
Le carré magique
Les p'tits mots dans le dos
Graphic board

Viw'Up 3
Clear Up

Le cercle des dates anniversaire
Le manège des sensations
Météo intérieure
Respiration poétique
J'entre en scène
Ouvrir des parenthèses agréables

Viw'Up 4
Draw Up

La constellation
Météo intérieure
Jeux d'écriture
Team selfies
Graphic board

Viw'Up 5
Fill Up

Le cercle des dates anniversaire
Le cercle de la bonne humeur
La marguerite . Flash bien-être
V comme Vitalité . Chute de confiance
S'exprimer avec humanité
Les p'tits mots dans le dos
Le rallye bien-être
Le cercle de mes rêves
Graphic board

*En plein cœur de
l'hiver, j'ai découvert
en mois un invincible
été.*

Albert Camus

Viw'Up 1 : Se réveiller
Focus tonique

Viw'Up 2 : Imaginer
Focus visualisation

Viw'Up 3 : Eclaircir & améliorer
Focus réflexion

Viw'Up 4 : Rédiger
Focus écriture

Viw'Up 5 : Faire le plein (programme long)
Focus approfondissement

Tarifs

Grâce à nos implantations à Nantes, Paris, Lyon, Chamonix et Lausanne, nous réalisons cette expérience partout en France et en Suisse.

Animation de 2h30 à 3h30

Groupe de 15 à 30 participants . 1 animateur : à partir de 1800 euros nets

Groupe de 30 à 60 participants . 2 animateurs : à partir de 2200 euros nets

Groupe de 60 à 90 participants . 3 animateurs : à partir de 2700 euros nets

Option Planche créative : + 50 à 150 euros nets

La prestation inclut :

- . tous les supports de l'animation en français ou en anglais
- . le matériel des ateliers
- . Le rallye bien-être (application / licence geologix®)
- . la prestation d'un ou plusieurs animateurs experts
- . les réunions téléphoniques préparatoires du programme
- . les frais de déplacement du ou des intervenants.

La prestation n'inclut pas :

- . les espaces du programme (tables d'équipes et du matériel, sièges, espace libre)
- . toutes les prestations de pause et restauration des participants
- . les récompenses éventuelles.

A propos de ...



● Alexandra et Guillaume Brochet sont des consultants-coaches franco-suisses, experts en animation de séminaires et programmes teambuilding qu'ils conçoivent et animent eux-mêmes en français et en anglais depuis 20 ans. Créateurs du premier safari urbain à Lyon (en 1992) et parmi les premiers animateurs d'Olympiades team building en région Rhône-Alpes.

Formations (entre autres) :



A.B : Master en management/organisation/Communication (Suisse) suite à une formation et expérience d'infirmière en bloc opératoire et d'encadrement (France).

G.B : DUT Techniques commercialisation, Formation PNL, Experiential learning, Serious games / Gamification, Mindfulness, logiciels et applications technologiques diverses.



● Anaïs Rémy a rejoint pour ce programme l'équipe de Brochet teambuilding.

Formations (entre autres) : diplôme ingénieur généraliste et expérience dans différentes structures pendant plusieurs années, diverses formations en psychologie et en communication bienveillante. Accompagnement individuel enfants & adultes.

Caractéristiques communes : entrepreneurs, flexibles, dynamiques, bienveillants, créatifs et intégrateurs des nouvelles tendances.

● **Quelqu'uns de leurs clients français, suisses et internationaux** : ABB, Accor hôtels, Actura, Air Liquide, Air Product, Akanea, Alcyon, Alexion Pharmaceuticals, Alliade Habitat, Alstom, Altm, Aragor, Areva, Atlantic, Aventis Pasteur, Autoroutes Paris Rhin-Rhône, Bayer, B&B Hotels, Biomérieux, Bnp Paribas Suisse, Bonna Sabla, Brawn, Bureau Veritas, Cart, CDM Lavoisier, Le Conservateur, CNR, Comité International Olympique, Crédit Immobilier de France, Daimler-Chrysler, Danone, Deloitte, Delsol Avocats, Dews/GGBA Suisse, Distriborg, DJO, EDF, Emerson, Eurocall, Expert & Finance, Ferring, Fiat, France Telecom, Fresenius Kabi, Fromageries Bel, Gaz de France, GDF Suez, GE, General Mills, Genzyme, Geoxia, Gerflor, Gillouaye, GIT, Givaudan Suisse, GRTgaz, Homeserve, Groupe HSBC (Banque de Savoie), Handy Lyon Rhône/Cap Emploi, IBM, IPH Group, Ikea, Jallut SA, Kerneos, Lafarge, La Poste France, La Poste Mobile, La Poste Suisse, Lem SA, Lexcase, Manpower, MDS Pharma, Michelin, Microsoft, Migros, MLP, Mylan, Nestlé Suisse, Nestlé Waters, NGE TSO, NH Hotels, Ondeo, Panzani, Peugeot PSA, Renault-Trucks, Rhodia, Saint-Gobain, Salvia Developpement, Sandvik, Sephora, Shell, Serfim Groupe, Simply Hotels, Sncf, Sofeg, Solvay, Sophos Hotels, Spie Communications, Tdf, Technip, Tetra-Pak Suisse, Thyssenkrup, Time Hotels, Toupargel, Total France, Tornier, Toupargel, Viixel, Volvo etc.

Un programme fédérateur . innovant . astucieux . efficace . ludique . "oxygénant" . créatif



Alexandra Brochet

06 20 35 22 31

a.brochet@brochet-teambuilding.com



L'expérience bien-être

Guillaume Brochet

06 59 72 72 02

g.brochet@brochet-teambuilding.com