



## 1. Gestion du stress et prévention du burn out



### POURQUOI C'EST ESSENTIEL?

Le stress est une des principales causes d'absentéisme et de baisse de performance. Nos ateliers vous fournissent des outils pour gérer le stress de manière proactive et préserver la santé de vos équipes.



### CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE :

- Techniques de relaxation et de respiration
- Gestion du stress en situations de pression
- Prendre soin de son bien-être mental et corporel au travail

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ :

Chant de relaxation: utiliser le chant et la respiration pour relâcher les tensions et recentrer son esprit.



### RÉSULTATS ATTENDUS :

- Réduction de l'absentéisme
- Amélioration de la productivité
- Prévention du burn-out



## 2. Cohésion d'Equipe et Esprit de Groupe



### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Une bonne cohésion d'équipe est cruciale pour améliorer la collaboration et la performance collective. Nos ateliers favorisent l'écoute, la solidarité et la confiance mutuelle grâce à des activités musicales partagées.



### CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE :

- Chant en groupe pour favoriser l'écoute et la collaboration
- Exercices rythmiques pour synchroniser et renforcer les liens



### EXEMPLE D'ACTIVITÉ :

Cercle rythmique : un exercice d'écoute active et de synchronisation pour renforcer l'harmonie dans l'équipe.

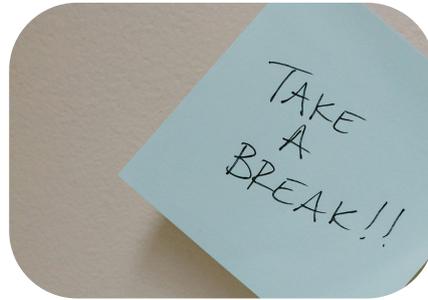


### RÉSULTATS ATTENDUS :

- Amélioration de la communication et de la coopération
- Renforcement de la confiance et de l'empathie
- Meilleure intégration des membres de l'équipe



## 3. Bien- être au travail



### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Le bien-être au travail a un impact direct sur la motivation et la productivité. Nos ateliers offrent des moments de détente pour recharger les batteries et améliorer la qualité de vie au travail.



### CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE :

- Techniques de relaxation et d'auto-apaisement
- Intégration de pauses actives et créatives dans la journée



### EXEMPLE D'ACTIVITÉ :

Voyage musical relaxant: une expérience immersive qui associe musique et relaxation pour apaiser l'esprit et réduire le stress.



### RÉSULTATS ATTENDUS :

- Diminution de la fatigue mentale et physique
- Meilleure gestion du stress au quotidien
- Augmentation du bien-être et de la satisfaction au travail



## 4. Développement de la Confiance en Soi et Prise de Parole



### POURQUOI C'EST CRUCIAL ?

La prise de parole en public est une compétence clé dans le monde professionnel. Nos ateliers aident à développer la confiance en soi et à améliorer la projection vocale.



### CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE :

- Techniques vocales pour améliorer la projection de la voix
- Exercices de gestion du trac et d'aisance dans la prise de parole



### EXEMPLE D'ACTIVITÉ :

Le cercle de confiance vocale: un exercice de soutien mutuel pour renforcer la confiance en soi par l'expression vocale.

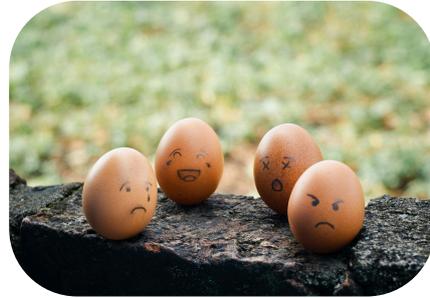


### RÉSULTATS ATTENDUS :

- Prise de parole plus fluide et assurée
- Meilleure communication en réunion et avec les clients



## 5. Gestion des Emotions



### POURQUOI C'EST CRUCIAL ?

La gestion des émotions est essentielle pour maintenir une dynamique positive au sein des équipes et éviter les conflits.



### CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE :

- Techniques pour exprimer et canaliser leurs émotions de manière saine
- Outils pour mieux comprendre et gérer les émotions au travail



### EXEMPLE D'ACTIVITÉ :

Le cercle des émotions : un moment de partage et d'expression pour apprendre à identifier et réguler ses émotions en équipe.



### RÉSULTATS ATTENDUS :

- Meilleure gestion des conflits et des tensions
- Amélioration des relations interpersonnelles
- Renforcement de la cohésion et de l'empathie