Bien-être

Durée : 1 jour.

Public :

Dirigeant, managers, collaborateurs…

Objectifs :

Le Teambuilding sert à renforcer la cohésion d?équipe, à améliorer l?écoute et la synergie entre les individus, à renforcer leur solidarité. C?est un outil d?intégration efficace qui incite les salariés à adhérer à la culture de l?entreprise.

Pré-requis :

Méthodes :

Adeos vous propose des Team Building personnalisés pour répondre au mieux à vos problématiques et besoins.

Evaluation :

Programme

Sophrologie
Gestion du stress : les outils pratiques
Gestion de la fatigue et du sommeil : conseils pratiques
Massage assis
Yoga
Espace de détente convivial et d'échange

Objectifs

Les collaborateurs peuvent évoluer dans plusieurs ateliers bien-être, cela favorise l?échange, la découverte des autres dans une ambiance sereine mais aussi la découverte de différentes activités autour du bien-être.
La journée Bien-être est un moment zen, permettant de retrouver cohésion et esprit d'équipe.
Cette journée permet de sensibiliser les salariés aux problèmes de stress qu'ils peuvent rencontrer au quotidien, le tout dans un cadre plus ludique et différent où l'échange y est plus simple.
Chacun repartira avec des outils pour gérer ses émotions.
Les séminaires bien-être réunissent les employés autour d'un moment de détente inoubliable.
C'est également un excellent moyen de souder les équipes en leur permettant de se retrouver dans un contexte serein.

Lieu

Rendez-vous au c?ur de la vallée de la Drôme dans une magnifique maison de famille du XVII° siècle.
Un petit coin de paradis ! Une atmosphère conviviale et chaleureuse pour vous sentir comme chez vous et revenir à l'essentiel dans une région magnifique !
2 salles de conférences équipées.

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.
Délais d'accès : Nous contacter.
Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicaps nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.

adeos
FORMATIONS
contact@adeos-formations.com
T : 04 69 64 72 07
www.adeos-formations.com