



**cap Intelligence
Émotionnelle**

Vos besoins deviennent nos objectifs

COHÉSION D'ENTREPRISE EXEMPLE D'OFFRE SUR-MESURE



CLAUDIE SELIG

 35 rue principale à DAHLENHEIM

 cap-intelligence-emotionnelle.com

 contact@cap-intelligence-emotionnelle.com



Action cohésion d'entreprise

Créer des liens entre les membres de l'équipe

Encourager la collaboration et l'entraide

Créer un climat de confiance et de respect mutuel

OBJECTIF

La cohésion d'équipe est bien plus qu'un simple concept : c'est une force qui fait la différence dans la réussite collective. Elle repose sur des relations solides entre les collaborateurs, une communication fluide et un climat de confiance propice à la collaboration. Une équipe soudée est plus résiliente face aux défis, plus créative dans ses solutions et plus engagée dans l'atteinte des objectifs communs.

Favoriser la cohésion d'équipe, c'est investir dans le bien-être au travail. Cela passe par des moments de partage, des activités qui renforcent les liens et des échanges authentiques qui valorisent les singularités de chacun. Ces instants permettent de créer un environnement où chacun se sent écouté, reconnu et intégré, peu importe son âge, ses compétences ou son parcours.

C'est aussi un levier à l'engagement de chacun et à la réduction d'arrêts maladie.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute entreprise qui souhaite investir dans sa cohésion



PRINCIPE

Conçue sur l'objectif du bien-être et de la découverte de chacun, une session de cohésion s'articule autour d'exercices simples et accessibles.

Ces derniers seront conçus pour encourager les échanges, les rires et le plaisir d'être ensemble.

Nous privilégions des jeux interactifs où chacun peut participer à son rythme, sans pression, tout en favorisant les interactions et la découverte de l'autre.

Nous prendrons aussi en compte la diversité présente dans l'équipe, notamment les âges de chacun.

Cela peut s'articuler sous différentes formes : jeu de piste, séminaire, sortie.

PRÉ-REQUIS

Aucun

CONDITIONS DE RÉUSSITE

Motivation et ouverture

Engagement et présence de chacun

Climat de confiance

Bienveillance et confidentialité

PLANNING

A déterminer ensemble selon vos besoins



EXEMPLE DE PROGRAMME

Cohésion d'équipe

LANCEMENT DE LA SÉANCE

- Dans la salle de réunion
 - Pose du cadre
 - Explications de ce à quoi s'attendre
 - Durée : 5 minutes

ÉTAPE 1 : JEU DE DÉCOUVERTE

- Dans la salle de réunion
 - Exercice de découverte de l'autre
 - Utilisation des tables
 - Tout le monde debout autour des tables
 - Durée : 15 minutes

ÉTAPE 2 : JEU DE PISTE

- Dans la salle de stockage
 - Jeu de piste nécessitant la collaboration
 - Chaque défi gagné remporte une lettre
 - Durée 15 minutes

ÉTAPE 3 : LE MESSAGE

- Dans la salle de stockage
 - On réunit toutes les lettres et on forme un message. ex : "Ensemble, on est plus forts"
 - Durée : 10 minutes

ÉTAPE 4 : MINI JEUX

- Dans l'établissement de plaisir (ici lancé de hâches)
 - des minis jeux ultra simples
 - à chaque réussite, on gagne un ticket
 - à la fin, on échange tous les tickets de tout le monde contre une coupe
 - Durée : sur le temps de lancé des hâches
 - Exemple de trophée :



MÉTHODES & MOYENS

Méthodes

- Jeux favorisant l'inclusion et le bien-être de tous

Moyens

- Cartes
- Indices pour jeu de piste
- Petits jeux maison
- Tickets
- Trophée

ÉVALUATION DE LA QUALITÉ DE LA FORMATION

Afin d'améliorer nos prestations en continu, un questionnaire portant sur l'évaluation de la formation est soumis aux participant(e)s après la session

LES

- Un échange de qualité avec le dirigeant pour préparer la session
- Du sur-mesure
- De l'adaptabilité
- Des horaires appropriés



cap Intelligence
Émotionnelle



COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Vos besoins deviennent nos objectifs ! Quasiment toutes les formations sont personnalisables.

C'est dans l'ADN de cap Intelligence Émotionnelle de s'adapter et de personnaliser. Car toute entreprise, toute école, toute institution est unique et tout groupe en leur sein est unique.

La plaquette est faite pour vous donner une première idée de ce que je pratique régulièrement. Nous commençons par nous rencontrer afin que je puisse mieux vous connaître et mieux cerner vos besoins et désirs.

Je vous accueille dans mes locaux ou dans les vignes de Dahlenheim ou je me déplace partout en France. Nous décidons ensemble de ce qui est le plus adapté. Ainsi, nous co-créons la formation ensemble : taille du groupe, durées, organisation, lieu, moyens pédagogiques, modalités d'évaluation.

Vos besoins sont devenus nos objectifs !

QUI SUIS-JE ?

Claudie SELIG

Après 24 ans passés chez IBM où j'ai exploré différents métiers, avec une grande partie de ma carrière en tant que cheffe puis directrice de projets et manager, j'ai décidé de rejoindre les métiers de l'accompagnement de l'humain : formation, coaching et bilan de compétences. Chez IBM, j'ai eu la chance travailler pour de grands noms comme Airbus, Danone, Carlsberg, L'oréal, Crédit Mutuel, Nokia et sur des projets à haute visibilité et internationaux. Gérer une équipe multiplaques, collaborer avec des profils variés et interculturels m'aura ouverte à de nouveaux horizons.

Les valeurs de cap Intelligence Émotionnelle :

Authenticité, Adaptabilité, Inclusion.

ON SE CONTACTE !



35 rue principale à DAHLENHEIM



cap-intelligence-emotionnelle.com



contact@cap-intelligence-emotionnelle.com



06.74.03.34.89



cap Intelligence
Émotionnelle



QU'EST-CE QUI NOUS DIFFÉRENCIE ?

Nous nous voulons atypique.

Pédagogie inversée, intelligence collective, jeux, fresques, jeux de rôle et intervention de mes facilitateurs (cavaliers king charles ou chats) nous permettent d'aborder différemment des sujets très sérieux et importants comme la gestion du conflit, l'intelligence émotionnelle, l'écoute active, la gestion de projet, le management, la santé mentale, les profils neuroatypiques. Nous formons en visioconférence, en salle ou ... dans les vignes.

Bien sur, les slides powerpoint sont encore présents lorsque c'est nécessaire mais dans une proportion réfléchi.

Les neurosciences le disent, jouer et interagir en formation :

- Améliore l'engagement et la motivation,
- Renforce les connexions neuronales par l'utilisation de différentes zones du cerveau,
- Réduit le stress et augmente la résilience,
- Favorise la cohésion d'équipe en créant de nouvelles expériences émotionnelles.

L'expérience et nos profils font que nous avons cette capacité à nous adapter, que nous avons la culture de la performance et c'est d'ailleurs notre but ultime : permettre à vos équipes de performer !

Pour cela, un maître-mot : la flexibilité et plutôt que de vous imposer notre contenu et nos déroulements pédagogiques, nous vous les proposons et co-créons avec vous.



A la formation s'ajoutent le coaching personnel et professionnel et les bilans de compétences.

Et la boucle est bouclée !

Vos besoins sont devenus nos objectifs !

