



SWITCH BODY
COACHING PREMIUM



01

TEAM BUILDING

OBJECTIF

Cette offre de team building vise à renforcer la cohésion d'équipe, encourager la collaboration, et améliorer la communication entre les employés à travers des activités physiques et ludiques.

Celles-ci permettent de sortir du cadre professionnel habituel et d'encourager un travail d'équipe dynamique et créatif, tout en améliorant la motivation et le bien-être général des participants.





SWITCH BODY
COACHING PREMIUM

03



TYPES D'ACTIVITÉS

- Jeux de coopération
- Défis sportifs ludiques
- Compétition en équipe
- Atelier de collaboration



JEUX DE COOPÉRATION

- **Relais d'équipe**

Course en équipe où la communication et la stratégie sont primordiales.

- **Jeux de rôle**

Ateliers ludiques favorisant la résolution de problèmes en groupe et la créativité.

- **Parcours d'obstacles**

Défis physiques pour encourager les équipes à collaborer et à se soutenir mutuellement.





DÉFIS SPORTIFS LUDIQUES

- **Course en sac**

Une activité classique mais amusante qui met l'accent sur l'entraide.

- **Tir à la corde**

Un jeu de force et de coordination qui exige une bonne cohésion entre les membres de l'équipe.

- **Relais avec objets**

Courses de relais où les participants doivent transporter des objets en équipe.





COMPÉTITIONS EN ÉQUIPE

- **Compétitions par équipe**

Des défis où plusieurs équipes s'affrontent dans des jeux sportifs amusants (ex : football, basketball, jeux de ballon, etc.).

- **Défis chronométrés**

Chaque équipe tente de réaliser un parcours dans le meilleur temps possible.





ATELIERS DE COLLABORATION

- **Construction d'une structure**

Les participants devront créer quelque chose en équipe (par exemple, une tour de gobelets ou de blocs), en favorisant la stratégie collective.

- **Résolution de problèmes en équipe**

Des scénarios où les équipes doivent résoudre des situations fictives en collaborant efficacement.



FORMAT DES SÉANCES

Lieu : Les activités peuvent être réalisées dans un espace dédié ou dans un espace initialement choisi par l'entreprise pour favoriser un environnement détendu et ludique.

DURÉE

Les séances sont conçues pour durer entre 1h30 et 3h, en fonction de la disponibilité de l'entreprise et de la taille du groupe.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Chaque session peut accueillir entre 10 et 30 personnes (en fonction des activités choisies et de l'espace disponible). Il est possible d'organiser plusieurs sessions pour des groupes plus grands.

08



LES BÉNÉFICES

POUR L'ENTREPRISE ET SES EMPLOYÉS

RENFORCEMENT DE LA COHÉSION D'ÉQUIPE

- Favoriser le travail collaboratif et renforcer les liens entre les employés de manière ludique et détendue.
- Encourager l'esprit d'équipe et améliorer la communication entre les collaborateurs.

AMÉLIORATION DE LA MOTIVATION ET DE L'ENGAGEMENT

- Créer des moments de partage et d'entraide, qui engendrent une atmosphère positive et motivante.
- Augmenter l'engagement des employés en dehors du cadre de travail habituel.



LES BÉNÉFICES

POUR L'ENTREPRISE ET SES EMPLOYÉS

RÉDUCTION DU STRESS ET AMÉLIORATION DU BIEN-ÊTRE

- Participer à des activités sportives améliore le bien-être physique et mental des participants.
- Aide à évacuer le stress accumulé dans le cadre professionnel.

STIMULER LA CRÉATIVITÉ ET LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES

- Les jeux de coopération et les défis sportifs stimulent la réflexion stratégique et la résolution de problèmes en groupe.



FORMULES PROPOSÉES

FORMULE DÉCOUVERTE (1H30)

- Une série de jeux de coopération et de défis ludiques pour renforcer la cohésion d'équipe.

FORMULE TEAM BUILDING (2H)

- Parcours d'obstacles, relais d'équipe et autres jeux physiques pour développer la communication et l'entraide.

FORMULE SUR-MESURE (3H)

- Une combinaison d'activités sportives dynamiques et de jeux de collaboration plus poussés, avec des défis chronométrés et des compétitions par équipes.

*Nous contacter pour un événement de plus de 30 personnes



OPTIONS

12

- **Séance en entreprise**

Possibilité de réaliser des activités directement dans les locaux de l'entreprise, selon la disponibilité de l'espace.

- **Suivi personnalisé**

Des séances de coaching et des ateliers complémentaires peuvent être proposés après la journée de team building pour renforcer les acquis.

- **Ateliers de débriefing**

Après les activités, nous proposons des séances de réflexion sur les apprentissages et les stratégies utilisées durant les jeux.



SWITCH BODY

MODALITÉS

Réservation

L'entreprise peut réserver une ou plusieurs sessions en fonction de ses besoins et de la taille de son équipe.

Flexibilité

Nous nous adaptons à vos horaires, que ce soit avant ou après la journée de travail, ou même lors d'un séminaire ou d'un événement spécifique de l'entreprise.



CONTACTEZ-NOUS !

Avec l'offre de team building Switch Body, nous vous offrons une expérience unique pour renforcer la cohésion de vos équipes tout en favorisant un environnement de travail plus détendu et motivant. Ces activités permettent à vos employés de se découvrir sous un autre angle et de renforcer leur collaboration pour plus d'efficacité au travail.

Nous serions ravis de discuter plus en détail avec vous et d'adapter l'offre à vos besoins spécifiques. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations !

