

METHODE MINDCERCLE

Redonnez du souffle à vos pensées

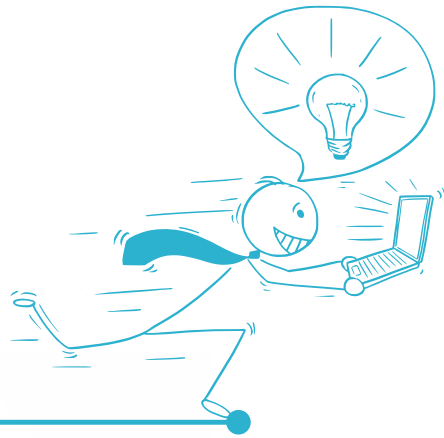


AU PROGRAMME...



- Poser ses limites
- Identifier ses forces et ses talents
- Découvrir des techniques de relaxation et de gestion du stress
- Échanger dans un cadre chaleureux et bienveillant

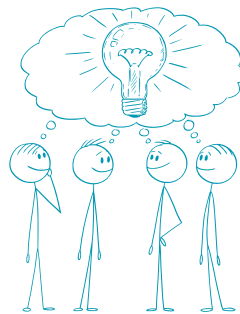
3 cercles et 5 dimensions clés



CERCLE 1- Atelier bien-être
Vous avec Vous

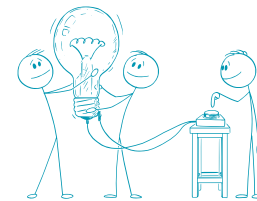
CERCLE 2
SOI et son EQUIPE

Partager librement



CERCLE 3
EQUIPE et EQUIPE (s)

Motiver la cohésion



Pour chacun des cercles

Vous **développez 5 dimensions clés.**



FRONTIERE



RESSOURCES



INTENTIONS



OBSTACLES



CONFIANCE

ATELIER CERCLE 1

Laissez-vous porter...

5 CONFIANCE

Renforcer votre capacité à vous projeter sereinement

1

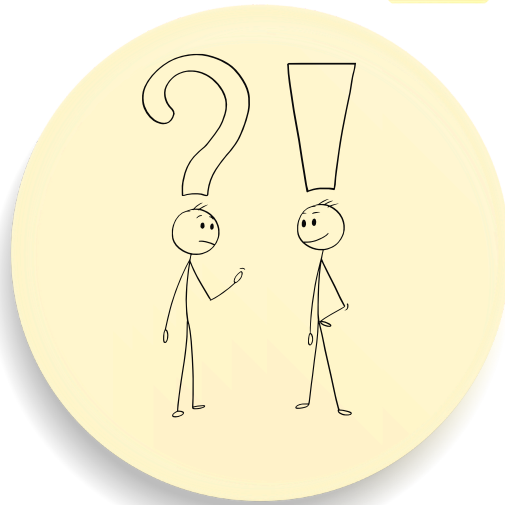
FRONTIERE

Valoriser votre frontière « ce à quoi vous dites OUI et NON »

4 OBSTACLES

Transformez vos freins en force pour avancer

4



2

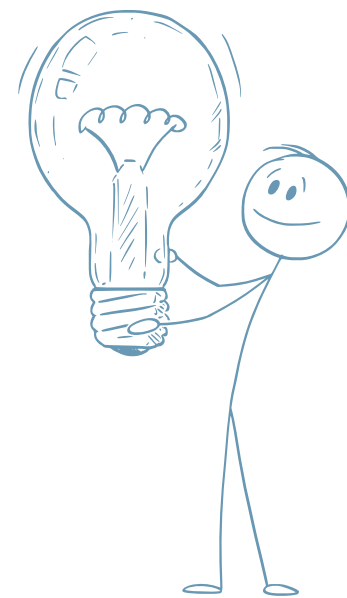
RESSOURCES

Reconnaitre votre singularité ce dont vous êtes fier

3

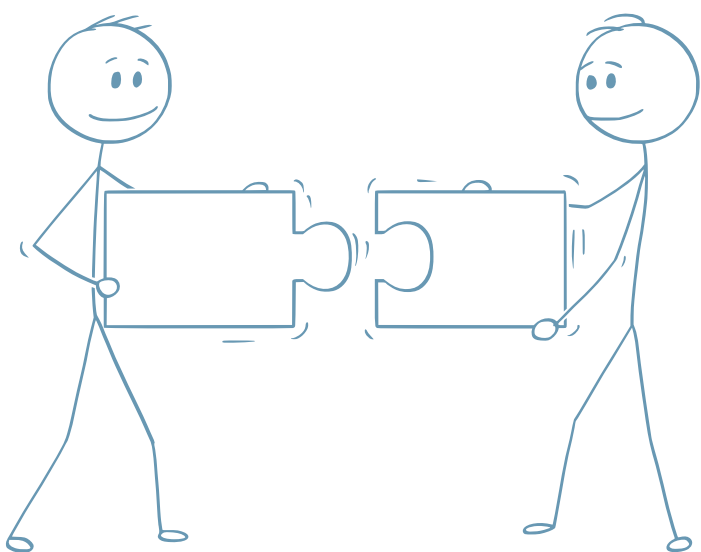
INTENTIONS

Motiver vos projets et passer à l'action en cultivant l'audace



Bénéfices individuel

Meilleure récupération mentale et physique
Amélioration de la concentration
Reconnexion à soi (apporter du sens)



Bénéfices collectif

Apaisement du climat d'équipe
Renforcement de la cohésion
Dynamique collective positive

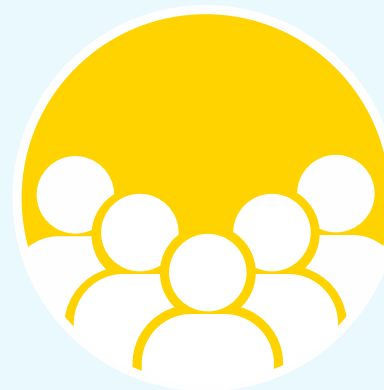
Déroulé de l'atelier

Format recommandé

8 à 18 personnes maximum

Format court : 2h00, 1/2 journée ou journée entière

En présentiel ou distanciel



Pendant l'atelier, les participants :

Explorent leurs leviers de motivation,
Identifient les freins individuels et collectifs,
Développent des solutions concrètes,
Renforcent les liens de coopération,
Repartent avec des actions applicables immédiatement.



Pour quelles structures ?

Entreprises ou organisations publiques
Equipes **en transformation**,
Managers, DRH, RH
Structures souhaitant **renforcer la cohésion**,
Organisations engagées dans une **démarche QVT / RSE**.



Les conditions MINDCARA

TARIFS ATELIER

- **2h00 : 60,00€ HT**
- **½ journée : 120,00€ HT**
- **Journée : 200,00€ HT**
- Prix indicatif par participant
- Diagnostic gratuit



Les +++ de MINDCARA

- Approche **centrée sur l'engagement humain**
- Outils directement applicables** en entreprise
- Compatible avec les **démarches QVT et RSE**
- Animation favorisant **l'expression et la coopération**



Des services connectés

- Formation** cohésion d'équipe
- Coaching d'équipe**
- Ateliers bien-être** au travail (QVT-RSE)
- Bilan de compétences**



Prenez rendez-vous

mindcara.fr
Stéphanie FEBVRE
07 80 98 91 15
contact@mindcara.fr