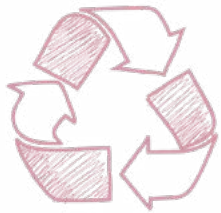


Les
4 D ' T E R R E



Une journée QVCT

« POUR VOTRE POMME ! »

qui s'adresse à l'HUMAIN
qui travaille chez vous

Les
4 D' TERRE



Le COLLECTIF qui **BOUSCULE**

les codes du **TEAM BUILDING**



CÉLINE BERTHET

Hôtesse
de l'Air de rien



CÉCILE CHAUSSON

Semeuse
de graines



CHRISTELLE BRIOT

Décoratrice
de vos états intérieurs



SABINE EUVRARD

Traqueuse
de déchets

UNE JOURNÉE **EXTRA**-ordinaire avec les 4 **D'TERRE**

NOUS SOMMES

un collectif
de **4 NANAS DÉTERMINÉES**

et nous avons créé
LA journée de **TEAM BUILDING**
que nous aurions aimé vivre
en tant que salariées !

Un évènement clé en main
au-delà des codes traditionnels.

Un moment dédié
à l'**HUMAIN** qui
SE CACHE derrière chacun
de vos **COLLABORATEURS**.

NOTRE PROMESSE

une journée pleine de
SURPRISES où
on respire, on rit, on mange, on crée,
le tout sans chi-chi.

Bref, où on va enfin
VIVRE ENSEMBLE, bordel !

Et chaque **HUMAIN** présent,
à l'insu de son plein gré,
repartira forcément **DIFFÉRENT**,

avec une **VISION** différente
de ses **COLLÈGUES**,
peut-être même de **LUI-MÊME**,

et pourquoi pas
de la **PLANÈTE**...

ALORS... PARTANTS ?!

CETTE JOURNÉE

N'EST PAS

UNE JOURNÉE QVCT

COMME LES AUTRES

Nous avons imaginé
la journée QUE NOUS
AURIONS AIMÉ AVOIR

lorsque nous étions
saliariées,

en l'enrichissant des RENCONTRES
et RETOURS D'EXPÉRIENCE
que nous vivons en cabinet
ou lors des ateliers que nous animons.

C'est
même
notre objectif :

BOUSCULER,

RENOUVELER

les codes du séminaire
d'entreprise et du
team building.

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Atelier

J'prends
l'R !

DES JEUX

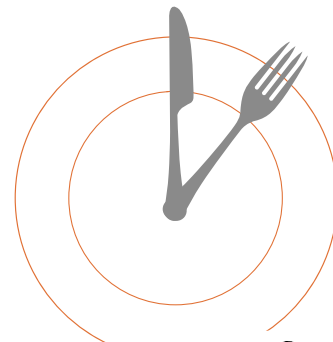
COHÉSION

METTRE SUR PAUSE

Atelier

J'm'en
FOUS !

EXPIRER
INSPIRER



DU FUN

ÉNERGIE

FAIT MAISON

AVANCER
ENSEMBLE

DU DYNAMISME

MI-TEMPS
À SE FENDRE
LA POIRE !

DÉTENTE

SE POSER

Atelier

Prends-en d'la
GRAINE !

MOUVEMENT

ÉMOTIONS

Atelier

C'moi ki
L'FÉ !

D'LA JOIE !

SE CONNAÎTRE

SE RETROUVER

RIRES

CRÉATIVITÉ

VIVRE ENSEMBLE

WAOUH, C'EST FOU !

UNE JOURNÉE **À VIVRE INTENSÉMENT** CHAQUE MINUTE !

Entre les ateliers, qui sont les moments forts, le temps ne s'arrête pas, bien au contraire : animés par le collectif, **les intermèdes dessinent le FIL ROUGE DE LA JOURNÉE** à laquelle ils apportent toute sa cohérence. Ils sont **ESSENTIELS** pour faire émerger, mobiliser et **renforcer la cohésion d'équipe** de façon différente.

Yoga du rire, thiagi, ice breakers, jeux collaboratifs... ce sont des **moments clés variés**, tantôt ludiques, tantôt créatifs, tantôt collaboratifs... et toujours dynamiques !

Cette journée est une expérience humaine à **VIVRE PLEINEMENT ENSEMBLE**.

Une journée d'**EXPÉRIMENTATION ACTIVE** où il se passe à chaque minute quelque chose de **DIFFÉRENT** et de **NOUVEAU**.

Une journée où les participants sont **PROACTIFS** et **découvrent**, jouent, **échangent**, expérimentent, **osent**, bougent et **SE RECONNECTENT À EUX-MÊMES ET AUX AUTRES !**

Atelier

J'prends l'R !

Cet atelier apportera à vos collaborateurs des connaissances essentielles sur le fonctionnement et les effets physiologiques de la respiration sur le stress, l'humeur, la concentration...

Cette découverte est combinée à des outils pratiques pour une approche immersive et interactive de tous les participants. Chacun s'appropriera ainsi des techniques directement applicables dans sa vie professionnelle et personnelle.

“ 5 min de cohérence cardiaque pour 5 h de zénitude : je prends !

SYLVAIN, TECHNICIEN ”

+ LES BÉNÉFICES DE CET ATELIER

Grâce aux connaissances et aux outils pratiques expérimentés lors de l'atelier, les participants repartiront avec des techniques pour :

- réduire considérablement leur niveau de stress quotidien.
- Améliorer leur concentration, leur créativité et leur efficacité au travail
- renforcer leur résilience émotionnelle face aux défis professionnels.
- Installer facilement une routine quotidienne rapide et efficace, pour un bien-être durable dans leur temps professionnel comme privé.

Atelier

Prends-en d'la GRAINE !

Ensemble, vivons un moment convivial et instructif, où humour et conseils vous permettront de découvrir comment faire de l'alimentation votre alliée, pour une vie pleine d'énergie et de vitalité.

Vous avez déjà rêvé d'avoir l'énergie d'un enfant de 5 ans après 3 sucettes ? Eh bien, cet atelier est fait pour vous ! Les participants découvriront comment ce qu'ils mangent peut transformer leur santé et booster leur énergie, sans passer par la case « café ».

“ Je repars avec des conseils pour éviter le coup de barre d'après déjeuner.

ISABELLE, DRH ”

+ LES BÉNÉFICES DE CET ATELIER

- Comprendre le rôle de l'alimentation sur la santé et comment nos choix alimentaires influencent notre bien-être en général.
- Prendre conscience de ses habitudes alimentaires et démasquer les petites habitudes qui sabotent votre énergie.
- Optimiser sa santé au quotidien avec des astuces simples et efficaces pour sentir la différence dans son énergie quotidienne.
- Adopter des réflexes pour se sentir mieux dans vos baskets et avoir des clés pour des repas plein de vitalité.

Atelier

J'm'en FOUS !

« Une parenthèse de bien-être sympathique et ludique.

CÉDRIC, INGÉNIEUR

« Les émotions dont nous ne nous occupons pas s'occupent de nous. »

Quel dommage ! Car une émotion, c'est une é-motion, c'est-à-dire étymologiquement, ce qui nous meut : les émotions nous apportent des informations précieuses et chacune a un rôle spécifique. Et si nous apprenions à les écouter ? Si nous apprenions à les décrypter ? Et si nous apprenions à les apaiser ? Pour notre bien et celui de tous ceux qui nous entourent. C'est l'objet de cet atelier !

+ LES BÉNÉFICES DE CET ATELIER

Les participants seront encouragés à prendre conscience de leurs émotions et à les verbaliser, mais également à identifier le ou les besoins sous-jacents qui s'expriment.

Faire cet atelier leur permettra :

- d'identifier et comprendre leurs émotions.
- de développer la conscience émotionnelle de soi.
- de gérer ses rapports interpersonnels.
- de faire face efficacement aux émotions dans le quotidien.

Atelier

C'moi ki L'FÉ !

Les participants vont apprendre à fabriquer eux-mêmes leurs produits d'hygiène et ménagers écologiques en utilisant des ingrédients naturels, bons pour la santé et la planète.

+ LES BÉNÉFICES DE CET ATELIER

Les participants repartiront avec :

- leur préparation
- les recettes et astuces pour les refaire chez eux
- l'envie de tester d'autres alternatives
- un regard plus affûté sur leurs prochains achats professionnels comme personnels

Imaginez : concocter des produits d'hygiène et cosmétiques tout en échangeant des blagues et des astuces avec Martine de la compta dans une ambiance de pure détente.

Cet atelier créatif est le moment parfait pour resserrer les liens entre collègues tout en renforçant l'esprit d'équipe. Alors, pourquoi ne pas se lancer ?

« Ça m'a donné envie d'être éco-actrice dans mon entreprise !

JULIE, CHEFFE DE PROJET

C'EST UNE JOURNÉE POUR

s'ouvrir à soi,

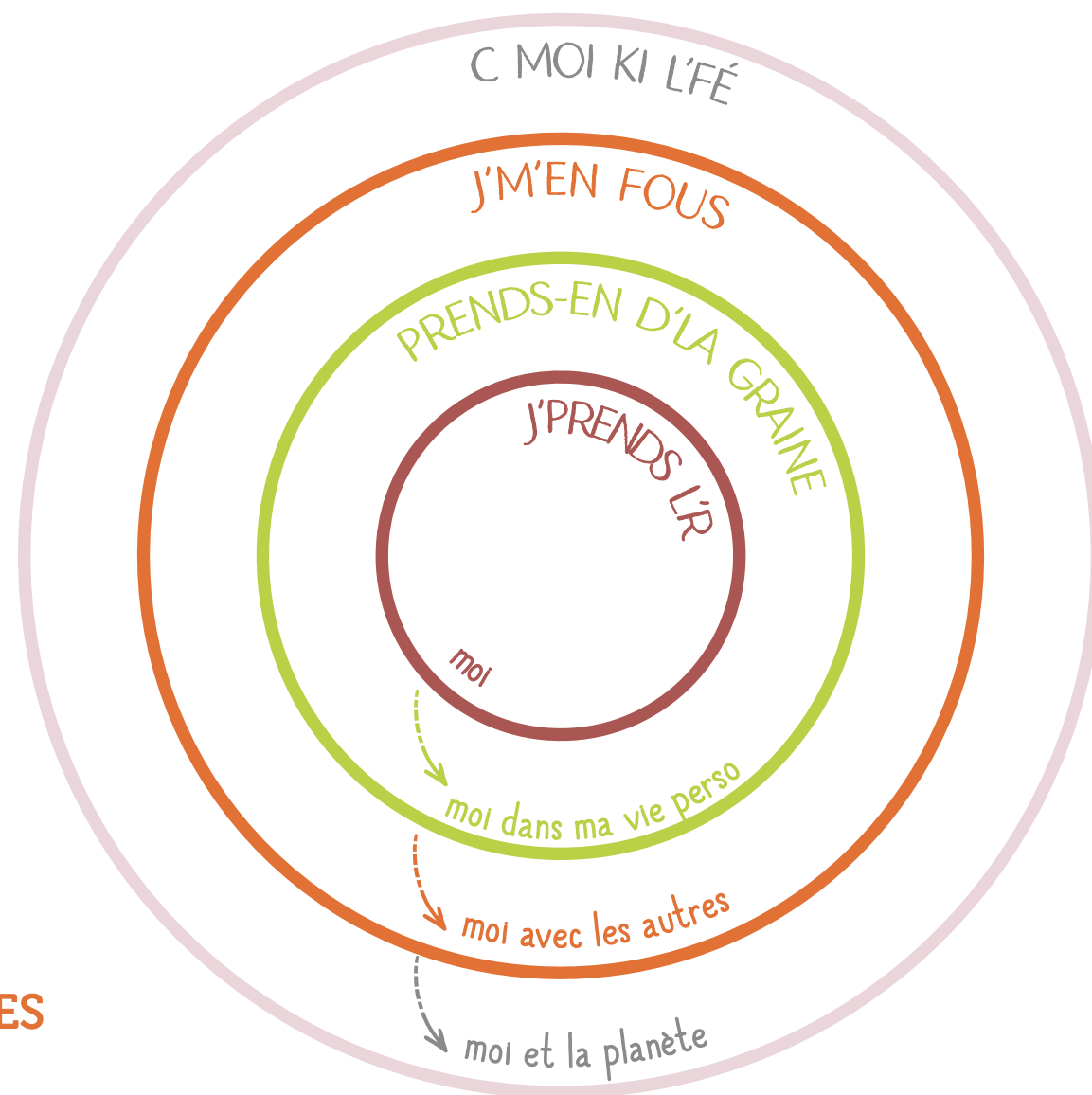
aux autres

et au monde

au fur et à mesure
des activités proposées.

Chaque **ATELIER** est un pas
qui amène vers le suivant.

En fin de journée, les participants
repartent avec des **CLÉS CONCRÈTES**
vers le **MIEUX-ÊTRE collectif** mais
aussi **individuel**.



DU BIEN-ÊTRE POUR SOI

Une fois n'est pas coutume, il s'agit pour chacun d'atteindre des objectifs qui lui sont propres et non ceux de l'organisation dont il fait partie. En somme, **rechercher le bien-être au travail plutôt que l'atteinte de la performance**... Sachant que le premier sera bénéfique pour le second, puisque notre **état positif** rejaillit favorablement sur ce (ceux) qui nous entoure...

Parce qu'il n'y a pas que le boulot dans la vie, **être bien dans sa tête et dans ses baskets**... c'est **du plus pour nous**, qui irradie vers nos proches, nos collègues et...
notre vie au boulot !

UN MIEUX-ÊTRE DURABLE

Pour eux-même.

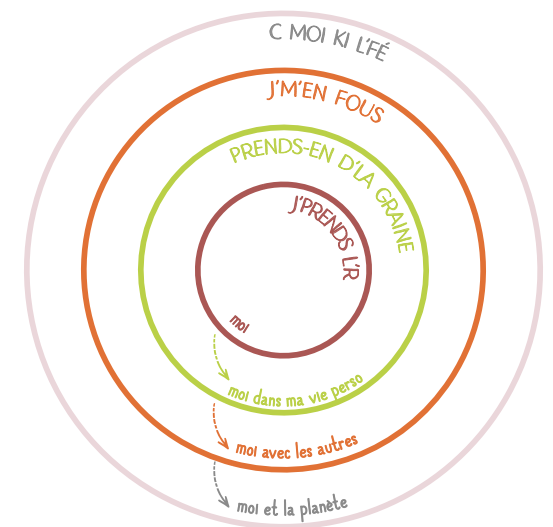
Dans leurs **relations aux autres.**

Et enfin, dans leur lien **avec la planète**...
et sa préservation !

ÉMOTIONS & COHÉSION

Fini les stages de team building sur fond de trek dans la boue ou de saut en parachute : ici, **la cohésion d'équipe se fait naturellement** en arrière-plan, sans même que l'on s'en aperçoive.

En faisant tomber leurs barrières protectrices spontanées, en **vivant harmonieusement leurs émotions**, en renouant avec leur bien-être... les participants **s'ouvrent les uns aux autres**, accueillent plus facilement la parole de leurs collègues et **renforcent leurs liens** avec eux de façon « vraie » et durable.



NOUS ORGANISONS VOTRE JOURNÉE

CLÉS EN MAIN

VOS BESOINS

- vos programmes QVCT annuels
 - vos besoins de team building
 - démarrer un séminaire d'entreprise

ON EN PARLE
ENSEMBLE ?

LES BIENFAITS

- développer la cohésion d'équipe de façon originale
- offrir à chacun des outils QVCT efficaces pour son mieux-être personnel et professionnel
 - remercier vos équipes : du bien-être en cadeau !

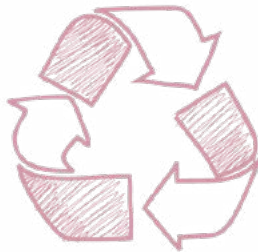
OÙ, QUAND ?

- dans vos bureaux pimpés par nos soins ou dans un lieu atypique
- possibilité en intra ou en inter-entreprises
- sur 1 journée, de 9h à 17h

TARIF

sur devis,
[contactez-nous](#)
@

Les
4 D ' T E R R E



CONTACTEZ-NOUS

@ les4dterre@gmail.com

☎ 06 99 11 20 61