



GESTION DU STRESS - **CONFIANCE EN SOI** - RÉUSSITE - INVESTISSEMENT

## Accroître la confiance en soi

L'objectif de ce team building est d'améliorer la confiance en soi de vos collaborateurs et donc de votre équipe. Trois compétences vont être principalement travaillées, **la gestion du stress, la réussite et l'investissement**, pour atteindre l'objectif ciblé. Grâce à l'activité choisie, Percussion africaine ou Percussion corporelle, vos collaborateurs **développent implicitement ces compétences** dans un cadre convivial et professionnel.

### Options

- Recherche et réservation d'un lieu pour l'animation
- Restauration
- Reportage photo et/ou vidéo

### Percussion africaine

La percussion africaine est une activité artistique et musicale consistant à reproduire un ou plusieurs rythmes harmonieusement. Equipés de Djembés ou de Bongos, les collaborateurs doivent, grâce à une coordination et une écoute active, garder le tempo. La finalité est la réalisation, tous ensemble, d'une séquence musicale où chaque percussionniste a son importance. Notre intervenant, anime la séance avec différents ateliers de progression. Cette activité se pratique en intérieur.

### Percussion corporelle

La percussion corporelle permet de transformer le corps en instrument rythmique. Faire claquer la langue ou les doigts, taper les cuisses avec les mains, frapper du pied, toute une gamme de sons qui permettent d'intégrer les rythmes de façon vivante. Les collaborateurs doivent, grâce à une attention et une sensibilité particulières, garder le rythme et s'insérer dans une expression collective. Notre intervenant, anime la séance avec différents ateliers de progression. Cette activité se pratique en intérieur.

NOMBRE DE PARTICIPANTS	DURÉE	TARIFS HT
1 à 10	2h00	490€
11 à 15	2h00	690€
16 à 20	2h00	890€