

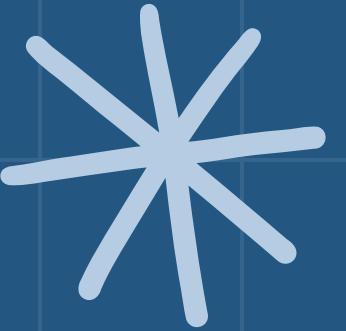
# Cirque Synergy: La collaboration en lumière

*Un autre regard sur le team building*

Présenté par des anciens  
artistes du  
**Cirque du Soleil**



# Le projet



- 1. À propos**
- 2. Concept novateur**
- 3. Objectifs et avantages**
- 4. Activités offertes**
- 5. Adaptabilité**

Une expérience de consolidation d'équipe dynamique, conçue par deux artistes de cirque de haut niveau, axée sur **la santé, le travail d'équipe et la créativité** grâce à des activités physiques stimulantes. Notre programme favorise la **gestion du stress** et stimule la **productivité**, assurant une expérience mémorable qui **renforce la collaboration** et la cohésion au sein de votre équipe.

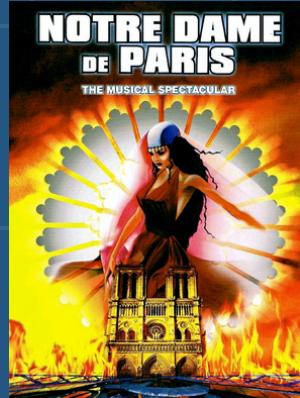
# Qui sommes-nous? \*

Nous sommes 2 anciens artistes du spectacle « O » du Cirque du Soleil à Las Vegas. Nous avons performé, par la suite, pour plus de 100 productions internationales, dans plus de 20 pays différents sur 4 continents.

Nous avons partagé la scène avec de grands noms du showbiz américain tels que Pink, Cher, Britney Spears, Katy Perry et Aretha Franklin, et nous sommes également apparus dans de nombreux films, émissions de télévision et publicités.

Katia est coach de vie et de santé certifiée HCl, ainsi que professeure de yoga et de fitness.

Sébastien est un metteur en scène diplômé de la Stella Adler Acting Academy et de l'UCB Improv Comedy.

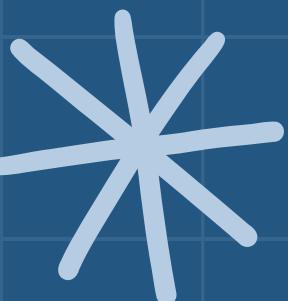
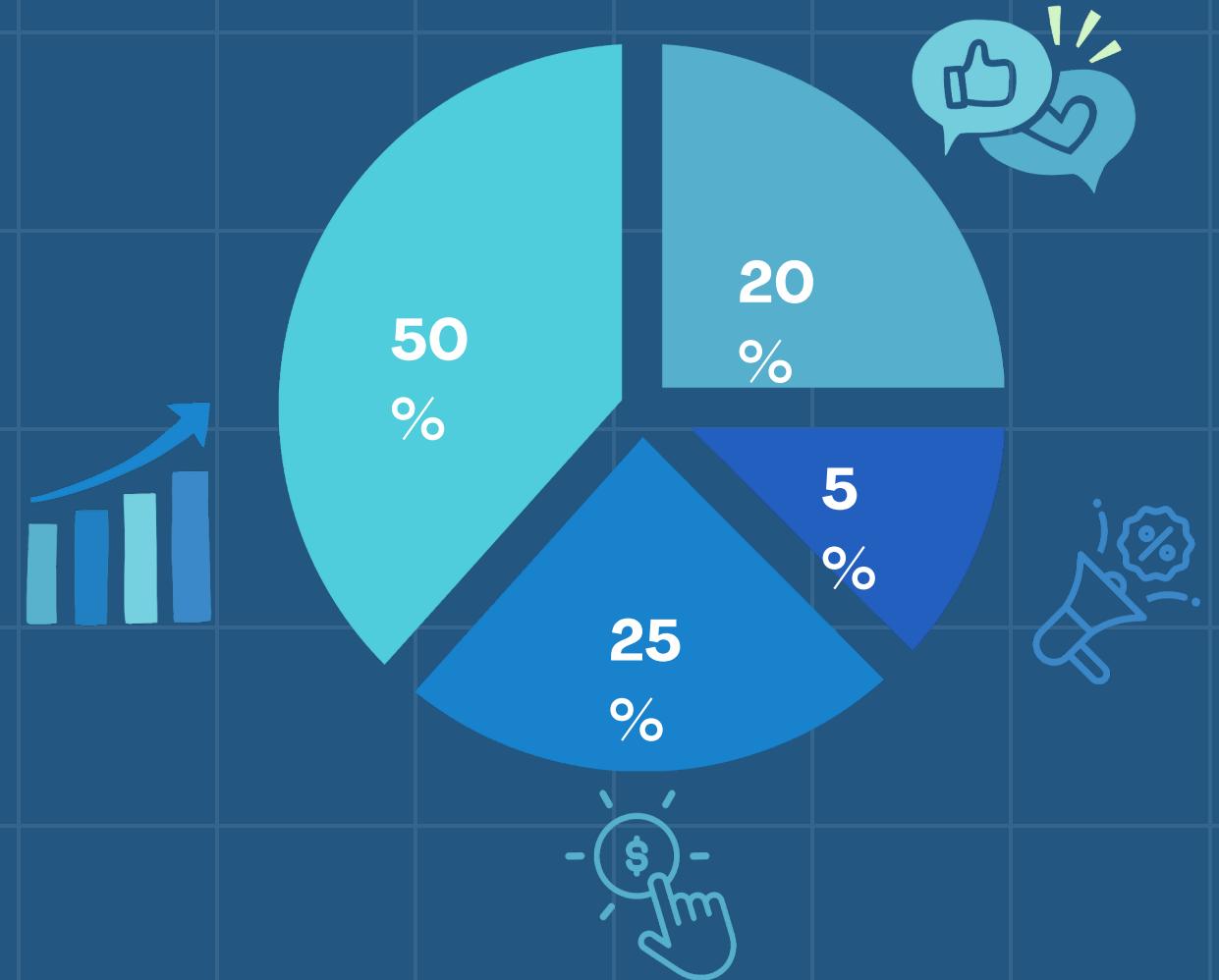


# Le concept



Notre programme favorise le bien-être en combinant activité physique, développement mental et émotionnel. La participation à des activités ludiques et dynamiques améliore la condition physique et libère des **endorphines**, **contribuant ainsi à un meilleur moral**. Il encourage la pleine conscience et le **développement personnel**, incitant les participants à se fixer des objectifs. La dimension sociale renforce le **sentiment d'appartenance** à une communauté, réduisant l'isolement et favorisant l'entraide.

# Objectifs et Avantages



Selon une étude de France Stratégie (2022), les entreprises qui investissent dans des actions de cohésion enregistrent jusqu'à **12 % de productivité supplémentaire**.



Les entreprises qui organisent régulièrement des activités de consolidation d'équipe constatent une **diminution de l'absentéisme de leurs employés**.

Une étude Gallup indique que les employés qui participent à des activités au travail sont **2,5 fois plus susceptibles d'être satisfaits de leur emploi**. Selon **Statistique Canada**, les entreprises qui organisent régulièrement des activités de cohésion d'équipe constatent une **réduction de 15 % du taux de roulement du personnel**.



Exemple 1: Inversion des rôles. Par deux, les participants effectuent un exercice de levage simple, puis inversent leurs rôles. Cela favorise la compréhension des difficultés rencontrées par l'autre.



Exemple 2: Objet entre les fronts. Deux participants se font face, tenant un objet léger entre leurs fronts. Ils doivent avancer sans le laisser tomber, ce qui développe leur coordination et leur communication.



Exemple 3: Course à trois jambes. Deux participants s'attachent la jambe intérieure et doivent marcher ou courir en synchronisation, renforçant ainsi l'esprit d'équipe.



# Acro Balance

L'acro-équilibre est une activité dynamique qui met l'accent sur la **collaboration et le travail d'équipe**. En réalisant des figures acrobatiques **simples** avec un partenaire, les participants améliorent leur équilibre et leur capacité à **travailler ensemble efficacement**. Les exercices d'acro-équilibre exigent une **communication claire** : les participants doivent exprimer leurs intentions et coordonner leurs mouvements. Cela renforce les **compétences interpersonnelles** et établit un climat de confiance, essentiel à la **réussite collective**.



Exemple 1: Danse en cercle. Chaque participant entre dans le cercle pour démontrer un mouvement que les autres imitent ensuite. Cet exercice favorise la confiance en soi et le plaisir.



# Danse et mouvement



Exemple 2: Flash mob L'équipe apprend une danse surprise et la présente ensemble à un moment précis, créant ainsi une expérience mémorable et renforçant les liens.



Exemple 3: Ajout progressif. Chaque participant invente un mouvement. Le premier le démontre, et chaque participant suivant l'ajoute à la séquence existante.



La danse est un puissant moteur de **créativité** et de collaboration au sein d'une équipe. Elle repose sur des mouvements synchronisés et des interactions physiques qui favorisent les **liens** entre les membres. Apprendre une chorégraphie ensemble permet à chaque participant de **travailler vers un objectif commun**, renforçant ainsi son sentiment d'appartenance. La danse offre un espace d'expression créative. En encourageant chacun à contribuer à la chorégraphie, nous stimulons **l'innovation** et **la pensée originale**, des compétences précieuses dans le monde professionnel.

# Mime et théâtre



Exemple 1: Charade des émotions. Les participants, répartis en équipes, choisissent une émotion à mimer sans parler. Les autres équipes doivent deviner l'émotion. Reconnaissance des émotions.



Exemple 2 : Jeu de rôle. « La réunion chaotique » Imaginez une réunion où tout le monde a une opinion exagérée sur un projet. Cet exercice humoristique met en lumière la dynamique de groupe.



Exemple 3 : Les Autres Chaque participant doit mimer, devant un membre de son équipe, les actions détaillées d'un département de l'entreprise auquel il n'appartient pas.



Les ateliers de mime et de théâtre sont de puissants outils pour **renforcer la communication au sein d'une équipe**. Ils permettent aux participants de mieux comprendre et d'interpréter les émotions de leurs collègues, **favorisant ainsi l'empathie**.

Le mime invite chacun à se mettre dans la peau d'autrui. En partageant ces expériences émotionnelles, les participants renforcent leurs liens et leur **compréhension mutuelle, contribuant ainsi à prévenir les conflits**. Ces exercices permettent aussi d'exprimer des sentiments parfois difficiles à communiquer verbalement.



# YOGA

**Gestion du stress, concentration et productivité.** Intégrer le yoga et des exercices de respiration à vos activités de consolidation d'équipe peut avoir un impact significatif sur la gestion du stress et la productivité des employés. Ces pratiques créent une atmosphère propice au bien-être. Le yoga active le système nerveux parasympathique, favorisant la relaxation et **réduisant le stress et l'anxiété**. En permettant aux participants de relâcher les tensions accumulées, ils se sentent plus détendus et mieux préparés à relever les défis professionnels. Cela renforce aussi leur **résilience** face aux difficultés quotidiennes. Les techniques de respiration aident à **apaiser l'esprit et à réduire les pensées intrusives**, permettant aux employés de se concentrer pleinement sur leurs tâches **sans être distraits** par des préoccupations extérieures.

En réduisant le stress et en améliorant la concentration, les employés **gèrent leurs tâches plus efficacement**, ce qui **augmente leur productivité**. Une meilleure gestion du temps contribue à un **environnement de travail plus harmonieux**.

Une étude publiée dans l'<sup>1</sup>\*International Journal of Workplace Health Management\* a examiné l'impact du yoga sur la gestion du stress au travail. Les chercheurs ont constaté qu'une pratique régulière du **yoga réduit considérablement le niveau de stress** perçu par les employés, améliore leur bien-être général et accroît leur satisfaction professionnelle. Le yoga et les exercices de respiration aident à **prévenir l'épuisement professionnel** en favorisant un équilibre sain entre vie professionnelle et vie personnelle. Cela permet aux employés de rester motivés, engagés et épanouis dans leur travail à long terme.

# Adaptabilité aux besoins



Spécialistes du team building, nous nous **adaptons** à différents publics, notamment aux PME canadiennes. Chaque entreprise ayant sa propre culture, nous sommes à l'écoute des attentes de chaque équipe afin de **concevoir des activités sur mesure**. Qu'il s'agisse de renforcer la communication ou de favoriser la cohésion, nous adaptons notre approche en fonction de la dynamique et des personnalités des participants. Ainsi, nous créons des **expériences enrichissantes** et mémorables qui marquent positivement l'équipe.

**N'oubliez pas, le travail d'équipe est la clé du succès !**

# Merci

tél. (438) 372-4761



[katialifetransform.com](http://katialifetransform.com)

Katia Sereno

[@katia Transformation de vie](https://www.instagram.com/@katia_Transformation_de_vie)

[@katialifeTransform](https://www.instagram.com/@katialifeTransform)

[Katia Life Transform](https://www.linkedin.com/company/katia-life-transform)