



dypro

prendre du recul,  
expérimenter,  
élargir sa vision

## *Si vous souhaitez pour votre équipe*

- faire le plein d'énergie, mettre entre ( ) vos difficultés
- ressentir, vous ancrer, développer votre posture
- vous relier aux collègues, vous ouvrir, faire confiance

## *Organisons un atelier de team building en nature*

### *Ce que je propose*

- transmission d'outils de recentrage, relaxation, ancrage, positionnement
- dynamique d'équipe
- partage d'expériences
- bienveillance et stimulation

### *Modules complémentaires*

- leadership
- communication au sein de l'équipe
- réflexion au droit à la déconnexion



### *Pour plus d'informations*

[www.dypro.ch](http://www.dypro.ch) - [vanessa.wirth@dypro.ch](mailto:vanessa.wirth@dypro.ch) - 079 517 12 11

## *Le processus*

Un travail d'intériorisation s'accompagne d'une expérience de reliance à son environnement et aux autres.

Le processus mène à envisager sa place dans l'entreprise de manière autonome et responsable tout en favorisant la coopération.

## *Les techniques spécifiques du module de base*

- la respiration et la détente musculaire
- la concentration sur les sensations et l'attention aux 5 sens
- la contemplation, la marche consciente

## *Les prestations en entreprise*

- le conseil RH et la conduite d'audits sociaux
- la formation
- l'animation d'ateliers participatifs
- l'utilisation et restitution de tests utiles aux dynamiques d'équipe
- l'accompagnement individuel

## *Vanessa Wirth*

- Master en Sciences humaines
- MAS en Management, organisation et communication
- Certificat de sophrologue expert
- Certification outils Ensize
- 15 ans d'expérience dans des postes de management RH, gestion de projet et formation