

COMMUNIQUE DE PRESSE - 20 AVRIL 2021

LE TEAMBUILDING "CHANT CHORAL ET ENERGIE POSITIVE" : UN COCKTAIL UNIQUE POUR RECREER DU LIEN

Fanny Aymer, chef de chœur et fondatrice de Choral and Company et Domitille Desrousseaux, coach professionnelle certifiée, lancent un teambuilding unique alliant chant choral et énergie positive. Ce teambuilding s'adresse aux grandes entreprises et aux PME qui recherchent un moyen de recréer du lien entre les collaborateurs à travers une activité qui procure bien-être et détente.

Un contexte qui éloigne les équipes et accentue les risques de stress et de burn-out

Avec des équipes disséminées et souvent en télétravail depuis plusieurs mois, les entreprises recherchent une façon de recréer du lien et de susciter l'engagement des collaborateurs pour renforcer leur sentiment d'appartenance à l'entreprise. Elles sont aussi confrontées à une diminution de l'estime de soi des collaborateurs et un accroissement des risques psychosociaux de stress et de burn-out.

Un teambuilding pour renforcer la cohésion des équipes et développer les potentiels

Le teambuilding conçu par Fanny et Domitille propose une alternance de chant choral en groupe et d'exercices d'estime de soi et de mise en énergie.

Les bienfaits physiques du chant ne sont plus à démontrer : sentiment de bien-être incomparable grâce à la diminution du cortisol, l'hormone du stress, et à la sécrétion de dopamine, l'hormone du bonheur. Le chant est aussi un exutoire pour les émotions et une occasion de pratiquer la relaxation grâce à la respiration. Avec le chant en groupe, tous ces bienfaits sont démultipliés. Chaque collaborateur se mobilise autour d'une activité commune dont le résultat est source de fierté. Et en chantant ensemble, les collègues se découvrent d'une façon différente.

Conjugués au chant choral, les exercices sur l'estime de soi aident à mieux s'exprimer, à écouter et à prendre sa place au sein d'un groupe. Ils permettent d'expérimenter l'influence de la pensée sur le niveau d'énergie et de s'appuyer sur des messages positifs pour avancer. De même, bâtir un « centre d'excellence » permettra aux participants d'apprendre à se ressourcer et mobiliser ses forces dans sa vie.

Des objectifs et un contenu définis conjointement avec l'entreprise

Lors d'une réunion préparatoire, les objectifs sont définis : bien-être au travail, estime de soi, développement de relations constructives intra et inter services, cohésion d'équipe, sentiment d'appartenance... Le teambuilding est structuré en amont dans sa durée (de 4 heures à une journée complète), son format et le type de bilan attendu par l'entreprise.

CONTACT

Fanny Aymer
fanny@choralandcompany.com
+ 352 691 203 310
www.choralandcompany.com

Domitille Desrousseaux
d.desrousseaux.lux@gmail.com
+ 352 661 119 743
www.domitilledesrousseaux.com