

## **Recréer du lien en entreprise grâce au chant choral**

**En 2021, Fanny Aymer, chef de chœur, fonde Choral and Company. Lorsqu'elle rejoint le groupe Orange en 2010, elle découvre et expérimente tous les bienfaits du chant choral en entreprise. Arrivée au Luxembourg en 2019, elle a pour objectif, à son tour, de faire bénéficier les entreprises du Luxembourg et de la Grande Région de toute la richesse du chant choral. Avec des activités proposées dès 20 personnes, les offres de Choral and Company s'adressent tant aux CEO qu'aux Directeurs des Ressources Humaines et Directeurs de communication de petites, moyennes et grandes entreprises.**

### **Des équipes malmenées avec la crise sanitaire**

Avec la crise sanitaire, les collaborateurs en entreprise ont eu à faire face à un changement sans précédent. Le recours au télétravail dans la plupart des entreprises a provoqué une distanciation physique entre les collaborateurs qui a impacté les relations entre collègues. La cohésion des équipes, le bien-être des collaborateurs, l'attachement aux valeurs de l'entreprise s'en sont trouvés profondément affectés. Avec le retour progressif des équipes sur leurs lieux de travail, les entreprises font face au challenge de recréer du lien et susciter l'engagement des collaborateurs.

### **Le chant choral : de multiples bienfaits**

Les bienfaits physiques du chant ne sont plus à démontrer : chanter procure un 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 formidable pour les émotions et une occasion de pratiquer la relaxation grâce à la respiration.

Avec le chant en groupe, tous ces bienfaits sont démultipliés. Chanter ensemble développe l'écoute, la concentration et la confiance en soi. Avec sa voix, chacun est invité à prendre sa place au sein du groupe et à contribuer à la création d'une oeuvre commune : une grande source de fierté individuelle et collective !

### **Une nouvelle dynamique pour l'entreprise**

Le chant choral permet aux collaborateurs de se retrouver dans une activité qui n'est pas liée au travail. Ils se découvrent dans un contexte différent, qui crée des occasions d'échanges autour d'un sujet commun dans un climat de confiance restauré. Ils économisent un temps de transport précieux en pratiquant cette activité sur leur lieu de travail. L'entreprise retrouve ainsi des collaborateurs plus détendus, plus soudés et dont la fierté d'appartenance à l'entreprise est renforcée. Le chant choral peut être aussi un facteur différenciant en terme de marque employeur pour attirer de nouveaux talents.

### **Une activité accessible à tous et facile à mettre en place**

Le chant choral est source d'intégration dans l'entreprise : chacun peut en effet le pratiquer qu'il soit chanteur débutant ou confirmé. Pour l'entreprise, nul besoin d'instruments ou d'accessoires pour mettre en place une activité de chant choral car seule une salle de réunion suffit.

### **Des solutions pour répondre aux besoins de l'entreprise**

Pour définir les besoins de l'entreprise, Fanny Aymer propose une session diagnostic pour apporter la réponse la plus adaptée :

- o Des **teambuilding** pour vivre un moment de convivialité : remercier l'équipe en célébrant un projet, se réunir en fin d'année, ressouder une équipe souvent dispersée géographiquement, accueillir de nouveaux arrivants ...
- o Des **chorales** pour permettre aux collaborateurs de s'investir ensemble dans une activité fédératrice sur leur lieu de travail et développer de nouvelles relations. Pour l'entreprise, cela permet de créer des temps forts pour mettre en valeur les talents des collaborateurs.

Toutes les offres sont disponibles, en français et en anglais, sur [www.choralandcompany.com](http://www.choralandcompany.com)

### **Fanny Aymer**

Fanny Aymer est chef de chœur et communicante.

Elle a dirigé plusieurs choeurs à Paris et a rejoint la classe de direction de chœur de Pierre Nimax au Conservatoire de la Ville de Luxembourg.

Fanny Aymer connaît bien les enjeux de l'entreprise. Elle a travaillé 10 ans à l'Opéra National de Paris comme directrice de cabinet du chef d'orchestre américain James Conlon puis 10 ans au sein du groupe Orange à la Direction de la Communication interne.

Fanny Aymer est diplômée de l'Ecole Supérieure de Commerce de Paris, de l'université Paris-IX Dauphine en économie, du CELSA Paris-Sorbonne et du Conservatoire National de Région de Paris en formation musicale.

### **Découvrez un exemple de teambuilding en vidéo**

Site internet : [www.choralandcompany.com](http://www.choralandcompany.com)

Linkedin : [www.linkedin.fr/in/fannyaymer](http://www.linkedin.fr/in/fannyaymer)

### **Contact presse**

Choral and Company

21, rue Glesener

L - 1631 Luxembourg

+ 352 691 203 310

[fanny@choralandcompany.com](mailto:fanny@choralandcompany.com)

