



A

ÉQUIPES

ATELIERS · TEAM-BUILDING · FORMATIONS

ALTRNOVA: EVEIL DU POTENTIEL HUMAIN EN ENTREPRISE

Ce catalogue d'ateliers "EQUIPES" est conçu pour répondre aux enjeux humains et organisationnels des équipes d'aujourd'hui. En combinant le modèle DISC Flow®, la communication bienveillante, les techniques de productivité et de régulation émotionnelle, ces ateliers offrent des espaces dynamiques, utiles et accessibles pour mieux travailler ensemble, gagner en efficacité et cultiver un climat serein et engagé.

Chaque atelier s'appuie sur les profils DISC Flow des participant·e·s pour ancrer les apprentissages dans leur réalité comportementale et relationnelle. Ce point de départ permet une meilleure compréhension de soi et des autres, ainsi qu'un terrain commun pour co-construire des solutions concrètes et durables.

L'outil central : DISC Flow®

Chaque atelier débute par une exploration du modèle DISC Flow, une méthode à la fois simple, accessible et puissante, qui permet à chacun·e d'identifier son style comportemental naturel, ses réactions sous pression, ses besoins émotionnels et ses leviers d'adaptation.

Cette première étape de compréhension de soi et des autres pose les bases d'un leadership plus conscient, plus serein et plus efficace.

Une thématique = un approfondissement ciblé

Chaque atelier aborde ensuite une dimension clé du travail en équipe, dans laquelle le DISC Flow agit comme un levier de transformation puissant. Ces thématiques ont été choisies pour répondre aux enjeux réels des chefs d'entreprise et dirigeants d'aujourd'hui :

- Productivité & gestion du temps selon son profil
- Collaboration & engagement d'équipe
- Gestion du stress et des émotions en situation de pression
- Décodage des conflits et des tensions relationnelles

Chaque atelier est conçu pour offrir un cadre à la fois structurant et introspectif, avec des clés concrètes, une mise en pratique directe, et une vraie prise de hauteur sur sa posture de dirigeant·e.



ATELIER 1 : DISCFLOW - MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COOPÉRER (3H30)

Dans une ambiance conviviale et structurée, cet atelier permet aux participant·e·s de découvrir leur profil DISC Flow et celui de leurs collègues, pour mieux comprendre les différences de fonctionnement, d'expressions et de réactions au sein de l'équipe. À travers des activités interactives et des mises en situation ludiques, chacun·e prend conscience de ses forces, de ses besoins et des ajustements possibles pour améliorer la communication et renforcer la collaboration. Un vrai moment de team-building utile, bienveillant et fédérateur.

Objectif : Renforcer la cohésion et la qualité des relations par la découverte des profils DISC Flow.

- Débrief collectif des profils DISC Flow
- Activité miroir : apprendre à reconnaître les styles de ses collègues
- Jeu d'équipe sur les forces comportementales
- Cartographie DISC de l'équipe
- Analyse SWOT comportementale de l'équipe et plan d'action collectif



ATELIER 2 : MIEUX COMMUNIQUER POUR DÉSAMORCER LES TENSIONS (3H30)

Cet atelier propose une approche pragmatique de la communication en équipe, centrée sur la prévention des malentendus, la gestion des tensions et la régulation émotionnelle. Les participant·e·s apprennent à repérer leurs déclencheurs émotionnels selon leur profil DISC Flow, à distinguer faits, émotions et jugements, et à formuler des messages assertifs et respectueux. En croisant les apports de la PNL et de la CNV, chacun·e repart avec des outils concrets pour mieux s'exprimer et mieux écouter.

Objectif : Développer des compétences relationnelles pour prévenir ou gérer les conflits.

- Identifier les zones de friction entre styles DISC
- Apprendre à formuler une demande selon la structure de la communication non-violente (CNV)
- Simulation de dialogue de négociations entre parties selon la PNL
- Exercices d'écoute active et de clarification



ATELIER 3 : TROUVER SON RYTHME ET BOOSTER SON EFFICACITÉ (3H30)

La productivité ne se résume pas à faire plus, mais à faire mieux selon son style naturel. Cet atelier aide les participant·e-s à identifier leurs sources de performance et leurs zones de distraction à partir de leur profil DISC Flow. Des outils simples comme la méthode Pomodoro ou la matrice Eisenhower sont adaptés aux besoins comportementaux de chacun·e. L'objectif est de repartir avec un plan d'organisation réaliste, personnalisé et soutenant.

Objectif : Identifier ses leviers de productivité en fonction de son profil DISC et structurer son organisation de travail.

- Analyse de son profil DISC et de son rythme de travail
- Auto-diagnostic des freins et déclencheurs de concentration
- Expérimentation de plusieurs techniques (time blocking, to-do adaptable, pomodoro, etc.)
- Élaboration d'un mini plan d'action personnel en fonction de son profil



ATELIER 4 : TROUVER LE CALME DANS LA TEMPÊTE DE L'ENTREPRISE

Dans cet atelier, les participant·e·s apprennent à reconnaître les signaux de stress et les réactions automatiques propres à leur profil DISC Flow. Ils découvrent ensuite différentes techniques de régulation accessibles, incluant des approches issues de l'hypnose (visualisation, ancrage) et de la respiration consciente. Le cadre est sécurisant, doux et pragmatique : il s'agit de développer des réflexes simples pour retrouver de l'espace intérieur au quotidien.

Objectif : Apprendre à mieux gérer le stress professionnel grâce à l'intelligence émotionnelle, la respiration et des pratiques de relaxation active

- Identification des déclencheurs de stress par profil
- Exercices de respiration consciente et de recentrage
- Visualisation guidée : retour au calme et ancrage positif
- Élaboration d'un rituel personnel anti-surcharge



TARIFS & MODALITÉ D'INTERVENTION

Les ateliers Alternova sont conçus pour être flexibles, adaptables et stratégiques, afin de répondre au plus près aux besoins réels de votre organisation. Chaque atelier peut être proposé indépendamment, ou intégré dans un projet plus global de formation ou de transformation, selon vos objectifs, votre calendrier ou votre réalité terrain.

Plusieurs formats sont possibles :

- Un atelier unique, ciblé sur une problématique spécifique
- Un parcours sur-mesure combinant plusieurs ateliers pour structurer une formation approfondie des équipes
- Une formule mixte associant dirigeants, managers et équipes dans un projet de team building intelligent, centré sur la coopération, la connaissance de soi et la performance collective

Tous les contenus peuvent être ajustés en fonction :

- De votre effectif et de votre structure organisationnelle
- De la maturité de vos équipes
- Du temps disponible (ateliers courts, séminaires immersifs, parcours fractionnés)
- De vos enjeux humains, stratégiques ou culturels du moment

Tarifs indicatifs:

Atelier d'une demi-journée I environ 3h30 : entre **1200 CHF et 1500 CHF** selon la demande précise (à définir lors d'un échange préalable)

Vous avez une idée ou un besoin particulier ?

Contactez-nous pour construire ensemble une offre personnalisée, adaptée à votre vision et à votre réalité.

