

TeamBuilding axé sur la performance professionnelle et le bien être par des ateliers ludiques et immersifs.

Pour que le “Jeu” devienne du “Nous”



**Amélioration
de l'entreprise**


*Tout en s'amusant et se
découvrant*

**Boostez la
vitalité et le
bien être des
collaborateurs**

**Boostez la
performance
pro de
l'équipe**

Riera Ludovic, créateur des Ateliers Catalys

 catalys.contact@gmail.com

 06 42 25 87 35

 <https://atelierscatalys.fr/>

SOMMAIRE

P2 : Notre spécificité

P3 : Liste des activités

P4-7 : Détail des activités



Optimisation : Apprendre par le jeu.

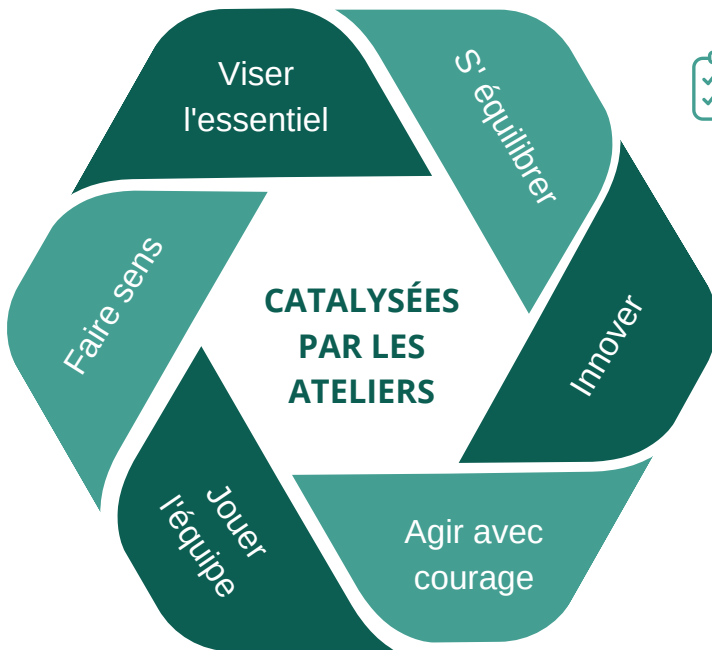


Inclusion : Les ateliers s'adaptent aux profils du groupe.



Localisation : Dans vos locaux ou sur un lieu de séminaire.
En Région parisienne et Picardie

Booster la performance professionnelle de l'équipe



Chaque activité cible un ou plusieurs des 6 Principes d'Actions Managériales dont l'expérience ludique vécue permet d'émerger, révéler et d'apprendre au service de votre groupe.

Les ateliers permettent au groupe de mieux communiquer, d'être plus productif, d'avancer ensemble, d'innover, de générer du bien être en entreprise...

Booster la Vitalité, la Sécurité et le Bien être des collaborateurs

Divers ateliers permettant d'apprendre et d'expérimenter de multiples techniques et connaissances autour de secrets du corps et de l'esprit pour gagner en vitalité, en productivité, en bien être général.



Grands jeux Outdoor & Indoor

Koh-Pérah	Vivre une aventure koh-lantesque basée sur les sens et la coopération.
Chasse au trésor	Trouver le trésor avant les autres dans une course d'orientation énigmatique.
Fort Gaillard	Réussir les épreuves dans le temps imparti pour gagner le plus de clés afin d'avoir le temps de ramener le plus d'or possible à la fin !
Senso'Folie	A vos sens...prêt... gou-sen-touch-entend-voy-ez ! A travers cette olympiade sensorielle, tous les sens sont sollicités dans une démarche collaborative.
Perdus en forêt	Face à la disparition du guide, il faut vite s'organiser ensemble pour survivre en pleine nature.
Naturia	Découvrir et réaliser les technique de survie en pleine nature. Apprendre à voir, sentir et écouter le milieu forestier.
Les valeurs du rugby	S'initier au Flag rugby et Touch' rugby pour découvrir l'activité et son univers sans contact.
La bataille des clans	Retrouver les membres cachés de son clan en remportant des défis logiques, physiques, moteurs... pour avoir des réponses.
L'épopée climatique	A travers un jeu de carte interactif, découvrir et lier les causes à effets des enjeux environnementaux pour réaliser un plan d'action individuel & collectif de développement durable de l'entreprise.
L'école du RAP	Par collectif, apprendre à écrire une chanson de RAP qui promeut votre équipe, votre service ou encore vos missions... puis réaliser le clip pour remporter la compétition.

Santé, bien-être & performance

Vitalis	Découvrir et expérimenter les secrets du corps afin de booster sa vitalité et augmenter sa productivité et son bien-être physique et mental.
Anti-Bobo au travail	Découvrir et expérimenter les postures et bons réflexes pour protéger son corps & son esprit pour être plus productif sans s'abîmer.
Techniques de gestion émotionnelle	Pratiquer plusieurs techniques respiratoires et méditatives afin de découvrir le pouvoir du souffle et du mental pour gérer ses émotions et son énergie.
Le bar de Gargantua	Réaliser et déguster des cocktails et des apéritifs avec des ingrédients très sain pour allier plaisir et santé.
C'est pas sorcier, ni chaman	A travers un jeu de carte interactif, apprendre à construire les causes à effet pour comprendre tous les enjeux de la santé et les façons d'améliorer son bien être général.
Une journée de champion du monde	Découvrir le quotidien d'un sportif de haut niveau en pratiquant un entrainement physique, sa préparation mentale, son alimentation et ses bons réflexes.
Boot camp	Pratiquer une séance de renforcement physique type cross-training pour développer ses capacités physiques et sa détermination.



Grands jeux Outdoor & Indoor

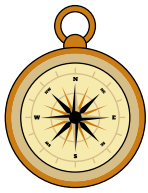
Koh-Pérah



Même s'il n'y a pas Denis Brognart ni d'île paradisiaque, il y aura bel et bien un totem à gagner à travers des défis mettant vos sens à rude épreuve. Des colliers à trouver, des épreuves sportives, réflexives, d'adresse, dégustatives... vous aurez tous un point fort à apporter à votre clan.

- € A partir de 50€ /p
- 📍 En extérieur
- 🕒 2h à la journée
- 👥 Illimité
- 📋 Les épreuves développent tous les PAM

Chasse au trésor

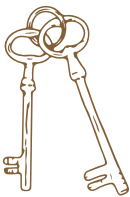


Quelle équipe arrivera à résoudre l'énigme en première, trouver le coffre et son code ?

De la réflexion collective, de l'orientation, de la navigation naturelle, de la déduction et de la mémoire... la chasse au trésor ne sera pas de tout repos physique et mental., mais chacun pourra aider car les défis sont divers !

- € A partir de 45€ /p
- 📍 En extérieur
- 🕒 2-3h
- 👥 Max 60
- 📋 Faire sens - Viser l'essentiel

Fort Gaillard



Par équipe, vous devrez réussir les diverses épreuves dans le temps imparti afin de gagner le plus de clés afin d'avoir le temps de ramener le plus de trésor possible. Les épreuves viennent taquiner TOUTES vos émotions. Arrivez-vous à réussir toutes les épreuves du Père Fourrure ?

- € A partir de 45€ /p
- 📍 En extérieur
- 🕒 2-3h
- 👥 Max 60
- 📋 Viser l'essentiel - Jouer l'équipe - Faire preuve de courage

Senso'Folie

Un challenge sensoriel par équipe ! Vous ferez face à des défis qui mettent vos sens à rude épreuve. Arrivez-vous à réussir ensemble les différents challenges sensorielles ?

- € A partir de 45€ /p
- 📍 En intérieur
- 🕒 2-3h
- 👥 Max 40
- 📋 Innover - Agir avec courage - Faire sens - Viser l'essentiel

Perdus en forêt



Votre équipe fait une randonnée dans une immense forêt européenne depuis 3 jours lorsque le guide disparaît en laissant son sac.

Il fait nuit dans 2 heures et il n'y a pas d'abris, ni de route à des kilomètres à la ronde, il faut donc rapidement prendre une décision : que fait-on pour survivre ?

- € A partir de 40€ /p
- 📍 En extérieur Ou Intérieur
- 🕒 2-3h
- 👥 Max 40
- 📋 Innover - Agir avec courage - Jouer l'équipe




Grands jeux Outdoor & Indoor

Naturia

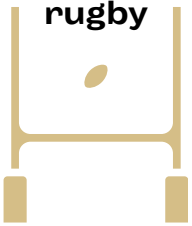


Apprendre les techniques de survie en pleine nature : allumer un feu, s'abriter, rendre l'eau potable, les aliments comestibles, réagir en cas de blessure, s'orienter... tout en apprenant à mieux décoder l'environnement naturel.

€ A partir de 45€ /p  En extérieur  2-4h  Max 40


 S'équilibrer - Agir avec courage - Innover

Les valeurs du rugby



Préparez vous à découvrir le monde de l'ovalie avec ses techniques et ses valeurs. Du flag rugby pour jouer de façon sécuritaire et sans contact mais aussi des ateliers pour ressentir la sensation du joueur de rugby. Une expérience qui soude un groupe et crée de bons souvenirs.




€ A partir de 30€ /p  En extérieur  2-3h  Max 40


 Jouer l'équipe - Agir avec courage - Faire sens

Bataille des clans



Chacun fait secrètement partie d'un clan. Pour gagner, il faut démasquer ses partenaires et le clan opposant. Pour avoir des réponses, il faudra gagner les défis physiques, d'adresse et de logique.

€ A partir de 40€ /p  En extérieur ou intérieur  2-3h  Max 60



 Innover - Agir avec courage - Jouer l'équipe


L'épopée climatique



Enfilez votre blouse blanche dans un contexte pré-apocalyptique où vous incarnez les derniers scientifiques capables de sauver la planète. Il faut mettre à l'oeuvre l'intelligence collective pour arriver à comprendre et lier les causes à effets des enjeux climatiques et à émettre un plan d'action collectif et individuel pragmatique. A l'issue de ce travail, chaque collaborateur aura un plan d'action individuel et collectif permettant à l'entreprise d'améliorer facilement sa démarche de développement durable.

En bonus, vous apprendrez que certains des moyens proposés optimisent aussi la vitalité de chacun et réduit les coûts de la vie.

€ A partir de 40€ /p  En intérieur  2h  Illimité


 Faire sens - Viser à l'essentiel - Innover

L'école du RAP



En crew, découvrez les techniques permettant d'écrire et interpréter une chanson de rap. Créez, enregistrez puis réalisez le clip pour garder un souvenir mémorable. Découvrez les techniques pour développer sa créativité.

€ A partir de 45€ /p  En intérieur  2-3h  Max 40

 Innover - Agir avec courage - Faire sens - Viser l'essentiel






Santé, bien être & performance


Chaque animation peut être enseignée par la pratique (expérimenté) ou par une conférence (touche plus de personnes mais reste théorique)

Vitalis



Dans cet atelier, vous expérimenterez et découvrez la chronobiologie, les neurosciences, l'alimentation,... qui permettent d'optimiser le fonctionnement de l'organisme sur son plan physique et mental. Dans le corps tout est absolument chimique...tout ! Il suffit de comprendre comment cela fonctionne.




€ A partir de 50€ /p  En extérieur ou intérieur  2-3h  Max 60


 S'équilibrer - Faire sens - Agir avec courage

Anti-Bobo au travail



Dans cet atelier, vous expérimenterez les postures saines et les bons réflexes pour maximiser votre vitalité au travail et éloigner les potentielles sources d'arrêt de travail. Au programme : mobilité articulaire, postures du quotidien, compréhension du rythme circadien (sommeil et énergie), prévention et soins naturels...

€ A partir de 50€ /p  En extérieur ou intérieur  2-3h  Max 60

 S'équilibrer - Faire sens - Agir avec courage

Techniques de gestion émotionnelle



Expérimentez divers techniques de respiration et d'esprit afin de mieux gérer ses émotions et gagner en vitalité. Vous découvrirez comment calmer immédiatement un stress aiguë, comment booster son énergie, comment s'endormir, comment s'apaiser...

€ A partir de 50€ /p  En intérieur  2-4h  Illimité

 S'équilibrer - Agir avec courage

Le bar de Gargantua



Apprenti bartender, vous réalisez des cocktails et apéritifs à partir d'ingrédients optimisés pour réduire les effets de l'alcool et la somnolence post repas. C'est un Atelier de mixologie dans lequel s'approprier des connaissances sur l'alcool et l'alimentation pour réduire les impacts au travail et optimiser sa santé.

€ A partir de 55€ /p  En intérieur  2-4h  Max 35

 S'équilibrer

C'est pas sorcier, ni chaman



A travers un jeu de carte interactif, vous découvrez et créez les liens de causes à effet du corps. Vous deviendrez des experts de la santé sur tous ses angles et repartirez avec de multiples secrets pour optimiser votre vitalité, votre santé et éloigner les addictions et les risques de maladie.

€ A partir de 40€ /p  En intérieur  2-3h  Max 60

 S'équilibrer - Faire sens - Viser l'essentiel



Une journée de champion du monde



Vivez le quotidien d'un sportif de haut niveau à travers son entraînement, son alimentation, sa préparation mentale, sa récupération... Apprenez à mieux organiser votre journée en fonction de votre chronobiologie pour gagner en efficacité, mieux gérer vos émotions et votre stress, à gagner en vitalité grâce aux pouvoirs du corps humain...

- € A partir de 50€ /p
- 📍 En intérieur ou extérieur
- ⌚ 2-4h
- 👥 Max 40
- 📋 S'équilibrer - Agir avec courage - Faire sens

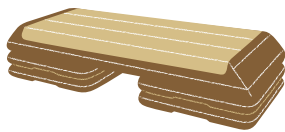
Boot Camp



Expérimentez une séance de Cross-training permettant de développer vos capacités physiques. A travers l'entraînement, vous découvrez des postures saines du quotidien et vous dépasserez les limites que vous vous êtes fixés.

- € A partir de 35€ /p
- 📍 En intérieur ou extérieur
- ⌚ 2-3h
- 👥 Max 60
- 📋 S'équilibrer - Agir avec courage

Step en folie



Vivez une séance de Step où vous apprendrez une chorégraphie à réaliser ensemble en synchronisation sur différentes musiques. Vous créez par groupe votre propre chorégraphie afin de réaliser une belle prestation finale.

- € A partir de 35€ /p
- 📍 En intérieur ou extérieur
- ⌚ 2-3h
- 👥 Max 30
- 📋 S'équilibrer - Jouer l'équipe - Innover



Certaines animations peuvent se pratiquer de façon récurrente. En cas de contrat de régularité, les tarifs sont adaptés en conséquence.

