



*L'intelligence créative  
au service de votre développement*

CATALOGUE D'ATELIERS ET FORMATIONS - 2023

# ATELIERS THÉMATIQUES EN DEMI JOURNÉE

CONTEXTE : SÉMINAIRE D'ÉQUIPE, ÉVÉNEMENTIEL D'ENTREPRISE

OBJECTIFS : SENSIBILISER, INITIER, TRANSFORMER





# ATELIERS THÉMATIQUES EN DEMI JOURNÉE

THÈME : Identité & valeurs de l'entreprise

OBJECTIF : Donner du sens

## FONDATIONS

### Le besoin

Identifier et formaliser les valeurs de l'entreprise, pour rédiger une charte, dans le cadre d'une démarche RSE, d'une politique QVT...

### Les enjeux

- Faire émerger les valeurs dominantes de l'entreprise
- Construire un socle partagé entre la direction et les collaborateurs
- Favoriser l'intégration des valeurs de l'entreprise par les collaborateurs

### La proposition

- Utiliser l'écriture pour favoriser l'expression libre
- Mixer les apports individuels, les travaux de groupe et les échanges
- Passer par des formes narratives, poétiques ou symboliques, pour engager les participants sur des dimensions sensibles et supporter le récit.

Medium : écriture

## PROGRAMME



### Produire en individuel

Un 1<sup>er</sup> temps d'écriture individuel sur l'expression des valeurs de l'entreprise (actuelles ou nécessaires) perçues par le collaborateur, permet une prise de conscience pour chacun.



### Partager (1)

Un temps de restitution en groupe permet de confronter les points de vue et d'aboutir à un consensus sur le choix des valeurs. Un partage des travaux de groupe permet de sélectionner les valeurs que l'ensemble des participants souhaite conserver.



### S'engager

Chaque participant retourne à un travail individuel et s'implique, par la rédaction d'un texte d'action, dans l'émergence et le respect des valeurs sélectionnées.



### Partager (2)

Un dernier temps de lecture permet de faire savoir comment chaque individu souhaite s'engager dans l'émergence et le respect des valeurs.

## IL ÉTAIT UNE FOIS

### Le besoin

Renforcer la culture d'entreprise en formalisant une histoire partagée et connue de tous.

### Les enjeux

- Créer un storytelling partagé
- Renforcer le sentiment d'appartenance
- Uniformiser un discours utile à des fins stratégiques, managériales, commerciales...
- Favoriser l'expression et la créativité en choisissant une forme narrative et symbolique (roman ou conte par ex)

### La proposition

Faire travailler les équipes en groupe sur différentes composantes de l'histoire commune : personnages, environnement, événements, éléments déclencheurs, chronologie... et collationner les éléments pour constituer une histoire cohérente

Medium : écriture

## PROGRAMME



### Produire en groupe (1)

Chaque groupe s'attèle dans un premier temps à la formalisation des éléments composant le récit.



### Partager

Les groupes réunis mettent en commun leurs productions et s'organisent pour construire un récit sur cette base. Le groupe doit s'autoréguler pour arriver à produire un récit partagé.



### Produire en groupe (2)

Chaque nouveau groupe travaille à la rédaction de la partie du récit qui lui incombe.



### Partager & finaliser

Les groupes doivent mettre en commun les différentes pièces du récit et finaliser l'histoire.



### Communiquer

La production peut faire l'objet d'un plan de communication élargi si l'équipe est satisfaite de sa production (valeur structurante et de fédération, par l'humour, la sensibilité, la symbolique...).



# ATELIERS THÉMATIQUES EN DEMI JOURNÉE

## THÈME : Gestion des émotions et prévention des RPS

### OBJECTIF : Développer ses soft skills

## RECONNEXION

### Le besoin

Sensibiliser aux différentes pratiques méditatives, favorisant régulation des émotions, concentration, pleine présence, qualité de la relation à soi et aux autres.

### Les enjeux

- Donner à ses équipes des clés pour travailler sur ses soft skills
- Offrir une pause bien-être pour favoriser la qualité de vie au travail.

### La proposition

Multiplier les activités méditatives pour favoriser la découverte, et toucher la sensibilité de chacun. Inviter les participants à se reconnecter en douceur à leurs sensations corporelles, et à faire le lien entre celles-ci et leur état physique, psychique et émotionnel...

Media : Mixtes

## PROGRAMME



### Le corps comme une ancre

Activités utilisant le mouvement & l'immobilité, le souffle, les sensations... pour réinvestir l'instant présent et se reconnecter à son corps. Différentes pratiques explorées et mixées : Hatha yoga, Yin Yoga, exercices de respiration, marche méditative, Qi Gong, auto-massage. En intérieur ou extérieur selon météo.



### Dégustation & Mindfulness

Ou comment manger dans la pratique guidée de la pleine conscience, en utilisant les 5 sens.



### La création comme activité méditative

Activités de dessin et de coloriage pour travailler sa concentration (Mandala, zentagle, souffle et couleurs...). Clôture avec un exercice d'écriture pour mettre en mot sa présence retrouvée.

## PALETTE

## D'ÉMOTIONS

### Le besoin

Apprivoiser la sphère émotionnelle pour mieux se comprendre et mieux comprendre le monde qui nous entoure.

### Les enjeux

- Mieux comprendre les messages transmis par nos émotions
- Ne plus subir ses émotions et les utiliser pour en faire un levier de changement dans son environnement personnel comme professionnel.

### La proposition

Proposer une activité éducative et ludique. Mixer plusieurs formats : pédagogie, méditation et pratiques artistiques pour explorer et se familiariser avec une dimension omniprésente dans notre quotidien, mais souvent méconnu : la palette de nos émotions.

Media : Mixtes

## PROGRAMME



### Comprendre

Nos émotions nous adressent un message : décryptage ! Un atelier psycho-éducatif sur les différentes émotions universelles, leur déclencheur, leur manifestation corporelle, les comportements associés.



### Méditer

Une initiation à la méditation de Pleine Conscience, tournée vers l'identification et la prise de recul vis-à-vis des ressentis émotionnels.



### Expérimenter

Travail en individuel sur la roue des émotions, au pastel ou à l'aquarelle. Identification de ses émotions familières, des nuances dans les ressentis individuels, des comportements personnels et professionnels induits...



# ATELIERS THÉMATIQUES EN DEMI JOURNÉE

THÈME : Management & cohésion

OBJECTIF : Favoriser les complémentarités

## FIRM'S ANATOMY

### Le besoin

Fluidifier le fonctionnement d'une équipe ou un fonctionnement interservices, réduire les tensions, prévenir les conflits

### Les enjeux

- Développer une posture empathique quant aux difficultés des autres
- Sensibiliser sur l'interdépendance vitale des services, et/ou des membres d'une équipe
- Responsabiliser sur le traitement des dysfonctionnements

### La proposition

- Utiliser le dessin pour simplifier l'expression
- Utiliser l'allégorie du corps humain pour symboliser l'organisme et ses organes
- Endosser le rôle de « soignant »
- Travailler en équipe pour diagnostiquer et traiter.

Medium : arts plastiques

## PROGRAMME



### Identifier

Confier à chaque membre du groupe un rôle médical : médecin, chirurgien, infirmier...

Dessiner chaque service ou membre d'une équipe comme articulation, organe, os... pour finalement reconstituer un corps humain. Réflexion sur la fonction et les besoins pour maintenir une bonne santé.



### S'engager

Proposer des traitements et des mesures pour prévenir et / ou améliorer la santé de l'organisme.



### Partager les comptes-rendus post-op

Un dernier temps de partage permet de confronter les points de vue sur le « patient », et formuler un plan de traitement partagé.

## SUPER HÉROS

## PROGRAMME



### Produire

Chaque participant peut sélectionner son mode d'expression : feutre, crayon, collage... Pour se représenter. Une partie rédactionnelle permet de poser d'autres éléments descriptifs.



### Partager

Un temps de restitution et de partage permet de découvrir la production de chacun.



### Rassembler

Le groupe travaille à la constitution d'une équipe de super héros avec des rôles et attributs complémentaires. Chaque individu prend sa place dans une équipe aux super-pouvoirs.

### Le besoin

Améliorer la connaissance interpersonnelle et développer la complémentarité dans une équipe projet ou un service.

### Les enjeux

- Faire prendre conscience à chaque participant de son rôle et de ses ressources
- Faire connaître ses spécificités aux autres membres du groupe
- Valoriser chaque membre du groupe en travaillant sur l'estime de soi
- Trouver de nouvelles synergies entre individus

### La proposition

Utiliser le dessin pour se représenter en super héros de l'entreprise, avec ses super pouvoirs, son mode de fonctionnement, sa tenue...

Medium : arts plastiques

# PROGRAMMES DE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

CONTEXTE : ACTION RÉCURRENTTE DE QVT OU DE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES

OBJECTIFS : TRANSMETTRE, ACCOMPAGNER, APAISER, MOTIVER





# PROGRAMMES QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

INTÉGRER LES ACTIVITÉS CRÉATIVES ET MÉDITATIVES DANS SON ENTREPRISE  
POUR AMÉLIORER LA PERFORMANCE ET LE BIEN ÊTRE DE SES ÉQUIPES

Programme	Organisation	Participants Max	Supports	Tarifs indicatifs de base
Initiation à la Pleine Conscience 10h	Réparties en 10 séances d'1h, sur 10 semaines consécutives	12	Programme de travail intersession et supports d'entraînement Mise en place d'une communauté de soutien à la pratique en ligne	1500 € HT Hors frais de déplacement Possibilité de réalisation en visio-conférence
Programme approfondi de Pleine Conscience 20h	Réparties sur 10 séances de 2h, sur 10 semaines consécutives Ou Réparties sur 20 séances d'1h, sur 20 semaines consécutives	12	Programme de travail intersession et supports d'entraînement Mise en place d'une communauté de soutien à la pratique en ligne	2500 € HT Hors frais de déplacement Possibilité de réalisation en visio-conférence
Programme d'ateliers créatifs 18h	1 séance mensuelle d'1h30 pendant 1 an	12	Matériels de base fournis	3000 € HT Hors frais de déplacement et matériel exceptionnel. Certaines activités peuvent être dématérialisées (écriture)



## Programme mixte sur-mesure sur devis

En fonction de la problématique ciblée par l'entreprise :

- Renforcement de la cohésion
- Adhésion à la culture d'entreprise
- Apaisement des conflits et amélioration des relations interpersonnelles
- Programme de développement des compétences...



# INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

## MÉTHODO & TARIFICATION INDICATIVE

### Arts plastiques

Les media utilisés sont volontairement simples et non salissants. Les ateliers créatifs ne requièrent aucune compétence technique ou artistique. Il ne s'agit pas de cours mais d'expression libre.

### Écriture

Chaque atelier d'écriture est conduit avec des contraintes libératoires ludiques, sur le fond comme sur la forme. Il ne s'agit pas d'atelier littéraire mais d'atelier d'expression libre.

### Activité physique

Les ateliers mobilisant le corps ne présentent aucune contre-indication car ils sont adaptés en fonction des conditions de chaque participant. Aucun prérequis nécessaire.

### Commun

Chaque atelier est introduit en général par des exercices de recentrage (méditation, relaxation, respiration). Toutes les activités proposées ne sont jamais obligatoires. La liberté d'action est une condition sine qua non pour construire un cadre sécurisant et libérateur.

### Atelier

Min : 5 participants >> durée 1h30. Prix : 350 €

Max : 10 participants >> durée 3h00. Prix : 500 €

Hors frais de déplacement & matériels

### Formation ou séminaire

Min : 5 participants

Max : 12 participants

Prix à la journée : 1000 €

Hors frais de déplacement & matériels

### Sur devis

Formation ou atelier sur-mesure, en fonction des objectifs poursuivis par l'entreprise et la sensibilité de chacun aux outils proposés. L'ensemble des ateliers proposés le sont à titre indicatif et peuvent être remodelés selon le besoin. A noter, possibilité de concevoir un événement de A à Z pour de l'événementiel haut de gamme (hébergement, logistique, intervenants partenaires en théâtre, danse, artiste...).

*Inventons ensemble*

*La formule qui vous correspond*



# VOTRE PARTENAIRE EN INTELLIGENCE CRÉATIVE



Je suis Marion Nussbaumer, consultante en relation d'aide et management. Quinze années d'expérience managériale et d'actions en faveur du développement économique m'ont donné le goût et la compétence pour accompagner les entreprises vers une performance durable. Avec The Creative Company, j'ai créé un ensemble de solutions originales pour favoriser l'émergence de la créativité au sein des organisations, source d'épanouissement individuel comme de croissance collective.

## Parcours de formation et certification

Maîtrise Administration et Gestion des Entreprises – Montpellier – 2004

Mastère of Sciences Aménagement du Territoire – Euromed – 2005

Certification en Art-thérapie et en PNL par l'institut INSTRUIRE, centre de formation accrédité par l'IPHM (International Practitioners of Holistic Medicine), CMA (The Complementary Medical Association).

## Sources d'enseignement, pratiques et inspiration

Psychologie positive, psychologie des émotions, art-thérapie, relation d'aide, neurosciences, yoga, mindfulness, mentorat québécois.

Christophe André, Matthieu Ricard, Jon Kabat-Zinn, Carl Rogers, soignants et thérapeutes de l'hôpital de jour de la Clinique Belle-Rive, Mme Corine Bérard, infirmière et praticienne relation d'aide et mindfulness, Dr. Sophie Haas, psychothérapeute et praticienne méditation Pleine Conscience, Dr. Ballesteros.

## RÉFÉRENCES EN CONDUITE DU CHANGEMENT & GESTION DE COMMUNAUTÉS

### **Chef de projet CRM, CCI de Vaucluse, 2006 à 2009 - 200 utilisateurs**

Conception fonctionnelle de la solution et conduite du changement : communication, formation, animation.

### **Responsable marketing relationnel, Serenalis groupe, 2011 à 2013**

150 clients, 30 fournisseurs, 2 séminaires par an de 70 participants, 2 salons annuels. Conception et mise en œuvre des événements du réseau et des solutions digitales relationnelles.

### **Dirigeante de la pépinière d'entreprise Créativa, 2013 à 2016**

130 sociétés clientes, des dizaines de partenaires. Animation de la communauté économique : conception des formats d'atelier, d'événement, de formation. Promotion et animation.

### **Chef de projet marketing territorial de 2016 à 2019 – 250 partenaires, levée de**

fond pour le territoire de 200 000 € en deux ans. Conception du marketing stratégique et opérationnel, fondation de la plus importante communauté entrepreneuriale sur le territoire. Des dizaines d'événements expérientiels ou promotionnels. Avignon classée top 10 des destinations économiques dynamiques par l'Express en 2019.

[marion-nussbaumer.com](http://marion-nussbaumer.com)

[bonjour@marion-nussbaumer.com](mailto:bonjour@marion-nussbaumer.com)

06 38 84 20 74

Travail artistique : [@marionnussbaumer](https://www.instagram.com/marionnussbaumer) • [Instagram](https://www.instagram.com/marionnussbaumer)

Parcours professionnel : [Marion Nussbaumer](https://www.linkedin.com/in/marionnussbaumer/) | [LinkedIn](https://www.linkedin.com/in/marionnussbaumer/)

**Marion Nussbaumer SASU**

SIRET 899 842 447 RCS Nîmes

12 Rue du Compagnonnage

30 133 Angles

