

LES OFFRES D'INTENSITY RHYTHMTM

3 FORMULES ADAPTÉES À VOS BESOINS ET À LA RÉALITÉ DE VOS ÉQUIPES



INTENSITY RHYTHM DISCOVERY

*Sensibiliser, comprendre,
ouvrir la réflexion.*

Un atelier de découverte permettant de sensibiliser les équipes aux enjeux du bien-être, de l'énergie humaine et de la prévention de l'épuisement professionnel.

FORMAT

- 🕒 1h30 à 2h
- 📍 Présentiel ou en ligne
- 👥 Conférence ou atelier participatif

EXEMPLES DE THÉMATIQUES

- ✓ Le rythme humain au travail
- ✓ Prévenir l'épuisement professionnel
- ✓ Comprendre la charge mentale
- ✓ Énergie et performance durable
- ✓ Prendre soin de soi quand on prend soin des autres



INTENSITY RHYTHM TEAM

*Expérimenter, approfondir,
renforcer les ressources de
l'équipe.*

Une demi-journée ou une journée immersive permettant d'aller plus loin dans la compréhension du fonctionnement humain et de développer des outils concrets applicables au quotidien.

FORMAT

- 🕒 Demi-journée ou journée complète
- 🎯 Exercices pratiques
- 👥 Réflexions individuelles et collectives
- 🌱 Outils concrets

OBJECTIFS

- ✓ Prévenir l'épuisement professionnel
- ✓ Développer des ressources durables
- ✓ Soutenir l'engagement des collaborateurs
- ✓ Favoriser une meilleure qualité humaine et durable.



INTENSITY RHYTHM PROGRAM

*Accompagner le changement
dans la durée.*

Un programme sur mesure pour intégrer progressivement les principes d'INTENSITY RHYTHM[•] dans le quotidien des collaborateurs.

EXEMPLE DE PROGRAMME

- 🕒 3 mois – 6 mois
- 🎯 1 intervention par mois
- 👥 Ateliers thématiques
- 🧠 Espaces de réflexion

OBJECTIFS

- ✓ Développer la connaissance de soi
- ✓ Préserver son énergie
- ✓ Renforcer la cohésion d'équipe
- ✓ Favoriser une meilleure communication
- ✓ Développer une culture plus humaine et durable.



POUR QUI?

Équipe, managers, collaborateurs,
journées thématiques

DES INTERVENTIONS ENTIÈREMENT PERSONNALISABLES

Chaque entreprise est unique.

Les accompagnements INTENSITY RHYTHM sont construits en fonction :

- 📍 de votre réalité de terrain
- 📍 de votre secteur d'activité
- 📍 de vos enjeux humains
- 📍 de vos objectifs et besoins spécifiques

TARIFS INDICATIFS*



DISCOVERY

350 à 500 CHF



TEAM

700 à 1'200 CHF



PROGRAM

Devis sur mesure

* Tarifs indicatifs – un devis personnalisé sera établi en fonction de vos besoins.

EXEMPLES D'INTERVENTIONS ET THÉMATIQUES

Chaque intervention est adaptée à vos enjeux, à votre réalité de terrain et aux besoins spécifiques de vos équipes.

NOS GRANDES THÉMATIQUES



CONNAISSANCE DE SOI

- Mieux comprendre son fonctionnement
- Identifier ses forces et ses limites
- Développer l'estime et la confiance en soi



ÉNERGIE & RESSOURCES

- Préserver son énergie au quotidien
- Gérer la charge mentale et la fatigue
- Récupérer et se régénérer efficacement



ÉQUILIBRE & ÉMOTION

- Gérer le stress et les émotions
- Retrouver un équilibre intérieur
- Développer résilience et stabilité émotionnelle



SENS & PERFORMANCE DURABLE

- Trouver du sens dans son travail
- Renforcer motivation et engagement
- Construire une performance respectueuse de l'humain

TYPES D'INTERVENTIONS POSSIBLES



CONFÉRENCES INSPIRANTES

Pour ouvrir la réflexion, sensibiliser et transmettre des clés essentielles.

⌚ 60 à 90 min



ATELIERS INTERACTIFS

Pour expérimenter, échanger et repartir avec des outils concrets.

⌚ 2 à 3 heures



DEMI-JOURNÉES OU JOURNÉES IMMERSIVES

Pour approfondir, vivre des expériences et intégrer de nouvelles pratiques.

⌚ Demi journée ou une journée



PARCOURS DE DÉVELOPPEMENT

Pour ancrer durablement de nouvelles habitudes et accompagner le changement.

⌚ Sur plusieurs mois



ACCOMPAGNEMENT D'ÉQUIPES

Pour renforcer la cohésion, améliorer la communication et développer une culture plus humaine.

⌚ Sur mesure

EXEMPLES DE THÉMATIQUES ABORDÉES

- Le rythme humain au travail
- Prévenir l'épuisement professionnel
- Comprendre et alléger la charge mentale
- Gérer le stress et les émotions
- Énergie, récupération et concentration
- Confiance en soi et estime personnelle
- Communication consciente et relations saines
- Sens, motivation et engagement durable
- S'adapter au changement avec plus de sérénité

**Des interventions concrètes,
humaines et transformatrices**

pour remettre l'humain au cœur du travail.



**DES INTERVENTIONS ENTIÈREMENT
PERSONNALISABLES**

Chaque organisation est unique. Les contenus, formats et approches sont co-construits avec vous pour répondre à vos objectifs et aux besoins réels de vos équipes.



Vos enjeux



Votre réalité
de terrain



Vos valeurs



Vos objectifs