

TEAMBUILDING

Le BIEN-ÊTRE au service de la PERFORMANCE



DÉVELOPPER LA COHÉSION D'UNE ÉQUIPE



Vous cherchez à renforcer la communication entre vos collaborateurs, à créer du lien sans notion de hiérarchie, à promouvoir une culture collaborative ?

Au Colombes Tennis Club, nous vous proposons une solution innovante.

POURQUOI UN TEAMBUILDING AU C.T.C.?

Tout d'abord, le sport offre un cadre propice à la cohésion de groupe. Autour des valeurs sportives - bienveillance, fair-play, solidarité, courage - les collaborateurs se donnent la possibilité de jouer ensemble pour atteindre un objectif commun.

Ici sont mises à l'honneur des parties de double qui supposent une stratégie d'équipe et une entente parfaite. C'est l'occasion idéale pour renforcer les liens des participants.

EXTRA : Un coach tennis/préparateur mental animera ce moment privilégié et vous apportera des conseils dans les dimensions techniques, tactiques mais aussi mentales.

Pour cette dernière dimension, il s'agit de compétences éprouvées dans le sport de haut niveau et transposables dans le milieu professionnel.

Peuvent être ainsi abordés lors des interventions : la régulation du stress en compétition, le maintien de la concentration, la gestion de son énergie, la récupération, la gestion des temps morts.

POUR QUI ?

. SALARIÉS / MANAGERS
. A PARTIR DU NIVEAU
PERFECTIONNEMENT
(POSSIBILITE D'ECHANGES)

OU ?

COLOMBES TENNIS CLUB
ALLEE DE L'ILE MARANTE
92700 COLOMBES

DUREE ?

UNE MATINÉE 9h30 à 13h
OU UN APRÈS-MIDI 13h30
à 17h

NOMBRE DE PARTICIPANTS

DE 6 A 12 PERSONNES

TARIF

50 EUROS HT PAR
PARTICIPANT

CONTACT

HUGUES MORA
07.77.95.69.34
contact@meta-mental.fr

- Création de 3 à 6 équipes (niveau homogène)
- En double ou en simple (en fonction du format de jeu validé)
- Nombre de matchs à définir selon le nombre de participants
- Roulements des matchs toutes les 15 minutes

Entre les matchs, le coach interviendra pour apporter ses conseils techniques, tactiques et des apports en préparation mentale. Egalement des solutions pour vous aider à mieux communiquer dans le cadre du jeu.

Plusieurs formats possibles et modulables en fonction de vos besoins et attentes. Par exemple :

- Changer de partenaire à chaque roulement => que le maximum de paires se créent, le maximum de rencontres se fassent !
- Format Coupe Davis : 2 équipes qui s'affrontent avec des simples et des doubles.

Echangeons pour trouver la meilleure formule pour vous !

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Renforcer ses capacités de communication
- Etablir avec son partenaire point par point une tactique gagnante
- Développer la bienveillance envers l'autre
- Faire confiance à l'autre
- Apprentissage des techniques d'optimisation du potentiel éprouvées par les sportifs de haut niveau

MÉTHODES MOBILISÉES

Apports théoriques et pédagogiques

PROGRAMME

- Accueil 30 minutes avant / Explication des règles / Création des équipes / Rôle de chacun
- Match sur terrain 2h
- Réunion / Appel des gagnants et distribution des lots

INTERVENANT

HUGUES MORA : Préparateur mental, sophrologue et professeur de tennis

ACCESSIBILITÉS ET MODALITÉS

- Parking Gratuit
- Venir avec tenue de sport (chaussures et vêtements)
- Restauration possible (Prévenir si besoin)
- Raquettes et balles à disposition
- Vestiaires et douches sur place