



L'Intelligence Relationnelle au service
du Développement Humain Durable

GREEN TEAM BUILDING

**La cohésion d'équipe qui donne du sens !
Des idées créatives, écologiques
et solidaires**

3R Consultants- Face au 11 quai de Conti, 75006, Paris (Siège)
Amsterdam, Barcelona, Berlin, London, Madrid, Milano, Nice
www.3rconsultants.eu contact@3rconsultants.eu

Notre engagement

Dans une société où l'environnement devient un enjeu quotidien crucial, notre catalogue de Green Team Building répond au besoin des entreprises de se mettre au vert. À travers nos formations, nous nous efforçons de mettre tout en oeuvre pour les lier à la nature.

- **Efficacité** : Des activités sur une demi-journée qui s'intègrent dans un séminaire de travail.



- **Expertise** : Des intervenants ayant une double expertise et expérience de coaching RH et dans le domaine visé par l'activité



- **Performance** : Un recueil préalable des besoins spécifiques de l'équipe pour orienter la conduite de la session vers une amélioration de sa performance



- **Diversité et intégration** : Une ambiance chaleureuse où chacun a sa place dans la réalisation d'une activité d'équipe.



- **Communication** : L'écoute active est placée au cœur du processus de création collective



- **Flexibilité** : Les modules peuvent être adaptés en fonction des besoins spécifiques d'une entreprise et d'une équipe



- **Service** : 3R peut gérer l'organisation logistique du séminaire dans son ensemble



- **HSSE** : les participants sont informés dès le début de chaque activité des risques potentiels et des mesures de protection à prendre tout au long de la session.



Notre équipe



Willem Royaards

Fondateur de 3R Consultants, Willem accompagne nos clients dans l'élaboration de leurs formations, dans le cadre de nos offres catalogue et sur-mesure.



Agnès Boudy

Consultante chez 3R, ancienne RH dans une grande entreprise et formatrice senior experte en pédagogie et herbaliste diplômée de l'École des Plantes Médicinales et savoirs naturels de Lyon. Agnès est la responsable des formations du catalogue Green Team Building.

Nos valeurs

Notre mission : Faire croître le potentiel que vos collaborateurs ont entre leurs mains.

Nous créons des dispositifs et modules de formations dans une architecture à votre mesure en respectant votre culture d'entreprise, les concepts internes à votre activité, votre type de management, votre type de leadership, votre mode de communication, votre histoire.

Notre ADN: l' « Action learning », grâce à des outils pédagogiques adaptés, permet de mettre en oeuvre les changements dans votre entreprise tant organisationnels que comportementaux et impacte durablement la performance.

Nos méthodes font appel à un véritable apprentissage novateur.

Il inclut la totalité de la personne avec ses sensations, ses perceptions, ses valeurs, ses émotions et ses sens.

La formation de demain résulte en une pédagogie active et innovante permettant d'ancrer le savoir-faire et le savoir être dans la durée. Au sein de nos formations sont vécues des situations en adéquation avec les enjeux des participants.



Une équipe, un parfum !

Créez la méthode qui gagne !

Objectifs

- Réunir une équipe autour d'un projet créatif et ludique dans une ambiance décontractée
- Incentive, teambuilding, bien-être.
- Expérimenter un processus individuel de création tout en respectant la diversité des points de vue et des émotions de tous les participants
- **Diversité, Intégration.**
- Apprendre à créer une synergie gagnante en choisissant, en fonction des propriétés particulières de chaque huile, celles qui viendront se compléter harmonieusement.
- **Esprit d'équipe.**

Public

Equipes dans le cadre de Team-buildings, incentive, intégration

..

Tout salarié dans le cadre des programmes Bien-être au travail, prévention du stress.

Les méthodes pédagogiques :

Pédagogie active et ludique
Intervenante : Agnès Nuss
Formatrice senior experte en pédagogie et herbaliste diplômée de l'École des Plantes Médicinales de Lyon.

Programme

Accueil, présentation de l'intervenant, objectifs, agenda, règles de l'atelier, mesures de sécurité, matériel, matières premières.

LES HUILES ESSENTIELLES

Présentation des différentes familles d'odeurs

Pyramide : Tête/cœur/Fond

Familles : Hespéridée, florale, fougère, chypre, boisée, ambrée, cuir

Echanges et différences de ressentis olfactifs.

QUIZZ TEMPERAMENT et huiles essentielles

– **test individuel « quel tempérament hippocratique êtes-vous ? »**. Echanges sur les 4 tempéraments d'Hippocrate et la correspondance avec les huiles essentielles qui conviennent à chacun.

REALISATION DU PARFUM

Préparation, planification du projet de fragrance de l'équipe ou individuel selon les objectifs de l'atelier.

- o Définir la finalité : parfum énergisant ou apaisant,..
- o Rédaction de la « recette »

Réalisation du mélange et du parfum

Recherche d'un nom

DEBRIEFING

Difficultés à choisir les huiles à mélanger comme il est difficile de choisir les membres d'une équipe et de les faire fonctionner ensemble

Les odeurs, par le biais du nerf olfactif, sont reliées au bulbe rachidien, siège des émotions. C'est la raison pour laquelle chacun aime certaines odeurs et pas d'autres. C'est pour la même raison que chacun réagit différemment aux mêmes événements.

Discussion sur les différents tempéraments et la manière dont ils s'expriment dans l'équipe.

Le baume "no-stress" de l'équipe

Faites votre baume aux huiles essentielles apaisantes

Objectifs

- Réunir une équipe autour d'un projet créatif et ludique dans une ambiance décontractée - Incentive, cohésion d'équipe, bien-être.
- Expérimenter un processus collectif de création en respectant la diversité des points de vue et des émotions de tous les participants - Diversité, Intégration.
- Apprendre à réaliser un baume apaisant aux huiles essentielles, 100% naturel et bio.

Public

Equipes dans le cadre de Team-buildings, incentive, intégration

..
Tout salarié dans le cadre des programmes Bien-être au travail, prévention du stress.

Les méthodes pédagogiques Les + de 3R Consultants :

Pédagogie active et ludique favorisant les échanges et l'interactivité.

Intervenante : Agnès Nuss
Formatrice senior experte en pédagogie et herbaliste diplômée de l'Ecole des Plantes Médicinales et savoirs naturels de Lyon.

Programme

Accueil, présentation de l'intervenant, objectifs, agenda, règles de l'atelier, mesures de sécurité.

PRESENTATION DES INGREDIENTS ET DE LA RECETTE que l'équipe utilisera pour confectionner SON BAUME.
Les ingrédients sont certifiés AB et d'origine exclusivement végétale.

Quizz tempérament et huiles essentielles – test individuel « quel tempérament hippocratique êtes-vous ? ».

o Echanges sur les 4 tempéraments d'Hippocrate et la correspondance avec les huiles essentielles qui conviennent à chacun.

Présentation des différentes huiles et beurres végétaux qui peuvent être utilisées en cosmétique.

o Jeu de Memory huiles et beurres/plante
o Echanges sur les expériences et la connaissance que chacun a déjà de l'utilisation des huiles et beurres végétaux présentés ou des plantes dont ils sont extraits.

REALISATION EN EQUIPE DU BAUME

Choix du nom pour le baume de l'équipe et création de l'étiquette.

Réalisation de la recette.

Chaque membre de l'équipe repart avec son baume.

Le rituel bougies

Réalisez votre bougie
et créez le rituel de l'équipe !

Objectifs

- Réunir une équipe autour d'un projet créatif et ludique dans une ambiance décontractée - **Incentive, cohésion d'équipe, bien-être.**
- Fédérer l'équipe autour d'un rituel amusant, décalé, cassant les codes, permettant de se distancier et d'encourager la créativité.
- Apprendre à réaliser une bougie parfumée à la **cire végétale et aux huiles essentielles, 100% naturelle.** Chacun repartant avec sa bougie.

Public

Equipes dans le cadre de Team-buildings, incentive, intégration

..

Tout salarié dans le cadre des programmes Bien-être au travail, prévention du stress.

Les méthodes pédagogiques Les + de 3R Consultants :

Pédagogie active et ludique favorisant les échanges et l'interactivité.

Intervenante : Agnès Nuss
Formatrice senior experte en pédagogie et herbaliste diplômée de l'Ecole des Plantes Médicinales et savoirs naturels de Lyon.

Programme

Accueil, présentation de l'intervenant, objectifs, agenda, règles de l'atelier, mesures de sécurité.

PRESENTATION DES INGREDIENTS ET DE LA RECETTE que l'équipe utilisera pour confectonner les bougies.

Les matières premières sont d'origine exclusivement végétale.

Exercice de détente olfactive avec les huiles essentielles

Pour être créatif et sortir de ses paradigmes.
La magie commence...

REALISATION DES BOUGIES

Réalisation en commun de la base et ajout individuellement des couleurs et odeurs.

Chaque membre de l'équipe réalise et décore sa bougie

Les bougies sont ensuite rassemblées pour symboliser l'équipe forte de toutes les individualités.

35 minutes chrono « RITUEL MAGIQUE de l'équipe »

Processus de création en 35 mn chrono, autour des bougies rassemblées, d'un rituel collectif tourné vers un objectif de coopération et de réussite.

Brainwritting/debriefing

Lieu : Les Ateliers d'Agnès à Asnières-sur-Seine

Le savon de l'équipe

Faites des bulles,
créez le savon de l'équipe !

Objectifs

- Réunir une équipe autour d'un projet créatif et ludique dans une ambiance décontractée - **Incentive, cohésion d'équipe, bien-être.**

- Expérimenter un processus collectif de création en respectant la diversité des points de vue et des émotions de tous les participants - Diversité, Intégration.

Apprendre à réaliser un savon doux, végétal, 100% naturel et bio par la méthode de la saponification à froid.

Public

Equipes dans le cadre de Team-buildings, incentive, intégration

..

Tout salarié dans le cadre des programmes Bien-être au travail, prévention du stress.

Les méthodes pédagogiques Les + de 3R Consultants :

Pédagogie active et ludique favorisant les échanges et l'interactivité.

Intervenante : Agnès Nuss
Formatrice senior experte en pédagogie et herbaliste diplômée de l'Ecole des Plantes Médicinales et savoirs naturels de Lyon.

Programme

Accueil, présentation de l'intervenant, objectifs, agenda, règles de l'atelier, mesures de sécurité.

PRESENTATION DES INGREDIENTS ET DE LA RECETTE que l'équipe utilisera pour confecturer SON SAVON.

Les ingrédients sont certifiés AB et d'origine exclusivement végétale.

Quiz odeurs – test individuel « quel nez êtes-vous ? ».

o Echanges sur les odeurs et choix des huiles essentielles qui seront utilisées pour parfumer le savon.

Présentation des différentes huiles et beurres végétaux qui peuvent être utilisées en cosmétique.

o Jeu de Memory huiles et beurres/plante
o Echanges sur les expériences et la connaissance que chacun a déjà de l'utilisation des huiles et beurres végétaux présentés ou des plantes dont ils sont extraits.

REALISATION EN EQUIPE SU SAVON

Choix du nom pour le savon de l'équipe.

Réalisation de la recette.

Chaque membre de l'équipe repart avec son savon.

Lieu : Les Ateliers d'Agnès à Asnières-sur-Seine

La Grande Fresque

L'art au service du Team Building !

Objectifs

- Réunir une équipe autour d'un projet créatif et ludique dans une ambiance décontractée - **Incentive, cohésion d'équipe, bien-être.**
- Expérimenter un processus collectif de création en respectant la diversité des points de vue et des émotions de tous les participants - Diversité, Intégration.
- Apprendre à réaliser un oeuvre d'art en équipe.

Public

Equipes dans le cadre de Team-buildings, incentive, intégration

..

Tout salarié dans le cadre des programmes Bien-être au travail, prévention du stress.

Les méthodes pédagogiques Les + de 3R Consultants :

Pédagogie active et ludique favorisant les échanges et l'interactivité.

Intervenante : Doris ALB

Programme

Cohésion de l'équipe et travail sur la créativité

Au préalable les participants choisiront des thèmes qui représentent leurs valeurs de collaboration

Ensuite réalisation d'une grande fresque constituée du travail de chacun, matérialisant la contribution de chaque individu à l'objectif commun de l'équipe

Un artiste peintre assistera les participants.

Une observation des attitudes et postures durant la réalisation sera effectuée

En fin de réalisation, un consultant procédera à un débriefing pour permettre une analyse comportementale fine de la contribution de chacun. (A l'aide des photos prises lors de la réalisation de la grande fresque, analyse du comportement non verbal et attitudes)

La Grande Fresque

L'activité artistique est un vecteur qui permet de lever les inhibitions et met en valeur les potentiels d'un individu ou d'une équipe

Par la réalisation d'une oeuvre au sein de la méthode "Grande Fresque", des potentiels se révèlent, des équipes entrent en cohésion, et cela lors d'un moment à la fois fort et ludique

