

# ORIENTATION & BIEN-ÊTRE

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

### “Cohésion d'équipe grâce à l'Arbre de vie”

*Cette formation originale est construite autour de l'Arbre de vie. L'utilisation des métaphores de l'arbre et le questionnement de la formatrice permettent aux participants d'apprendre à mieux se connaître les uns les autres et à créer une forte cohésion d'équipe en définissant un objectif commun. La meilleure connaissance de soi et des autres permet une meilleure compréhension et communication avec les autres.*

#### À la fin de la formation les stagiaires seront capables de :

- Mieux se connaître et mieux connaître les membres de leur équipe
- Booster la cohésion d'équipe en définissant des objectifs communs

#### Prérequis pour accéder à la formation :

Aucun

#### PUBLIC VISÉ :

- Employés / salariés
- Cadres / managers
- Enseignants / formateurs
- Étudiants
- Toutes les équipes et groupes

#### Méthodologie :

Formation par petits groupes de 20 personnes maximum - documents supports remis à chaque stagiaire  
- pédagogie active basée sur les échanges, la mise en pratique, des travaux de groupe.

#### Moyens pédagogiques :

Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.  
Documents supports de formation projetés  
Matériel fourni : feuilles, feutres, post it, brillants  
Utilisation des cartes « ARBRE DE VIE » en ice breaker  
Exposés théoriques (10%)  
Mise en pratique (90%)

#### Ressources pédagogiques :

Matériel fourni (papier, feutres, post-it...)

#### Moyens techniques :

Ordinateur, connexion internet

#### Durée et lieu :

Durée totale : 1 journée

Lieux : partout en France

# ORIENTATION & BIEN-ÊTRE

## Objectif pédagogique global :

- Apprendre à se connaître soi-même et connaître les membres de son équipe
- Définir un objectif professionnel commun : prendre des initiatives pour travailler ensemble
- Développer le dialogue et les échanges impliquant la solidarité et la cohésion entre les membres de l'équipe
- Développer la motivation de chacun au service de l'équipe

## Dispositifs d'évaluation pendant la formation :

QCM

Exercices

Cas pratiques

Le transfert de compétences sera évalué pendant la formation au fur et à mesure des séquences sous forme de QCM, d'exercices et de cas pratiques.

## Dispositifs d'évaluation à la fin et après la formation :

Questionnaire de satisfaction à chaud.

Le transfert de compétences sera évalué en fin de formation par une auto-évaluation des compétences et la remise d'une attestation de compétences.

## Sanction de la formation :

Une attestation de suivi de formation sera remise au stagiaire en fin de formation.

## Accessibilité et délais d'accès :

Accessible aux personnes en situation de handicap, nous contacter en cas de besoin

Délais d'accès : 2 semaines

## Qualité et indicateurs de résultats : Taux de satisfaction des apprenants.

## PRIX : sur devis

Pour les modalités de paiement et de financement, plusieurs possibilités en fonction de votre situation. Contactez-nous pour échanger et trouver la meilleure solution pour vous.

# *Arbre de Vie*

## ORIENTATION & BIEN-ÊTRE

### PRÉSENTATION DE LA FORMATION

#### INTRODUCTION :

- Présentation personnelle
- Présentation de l'Arbre de vie : significations et origines
- Déroulé de la journée
- ice breaker : choisissez votre arbre et présentez-vous à travers celui-ci

MODULE 1 : découvrir l'arbre de vie et apprendre à se connaître

MODULE 2 : mieux connaître les membres de son équipe et définir un objectif professionnel commun

MODULE 3 : développer le dialogue et les échanges au sein de l'équipe : la forêt de vie

*Version 2 du programme / Mis à jour le 15/10/2025*

**SASU ARBRE DE VIE** – 4138 route de Baziège La Lauragaise – 31670 LABÈGE - Téléphone : 06.34.42.42.08 - Mail : [virginie@arbredvie.pro](mailto:virginie@arbredvie.pro) - SIRET : 904 183 761 00025 – APE : 8559A – N° déclaration d'activité : 76311107531 (auprès de la préfecture d'Occitanie) - *Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État*