

La D.A.N.S.E : un outil de cohésion au service de la performance

Améliorez vos soft skills et votre mindset à travers le mouvement

Et si la danse devenait un outil d'amélioration de vos performances ?

Bouger fait du bien au cerveau et à la tête et cela a été scientifiquement prouvé. Les bénéfices sont nombreux et variés, nous pouvons citer notamment le fait de :

- Créer une cohésion et un esprit d'équipe ;
- Partager une expérience sympa et agréable ;
- Vivre un moment d'évasion ;
- Sortir du stress quotidien.

D'autre part, notre activité s'articule autour de l'acronyme **D.A.N.S.E.** que nous développons comme suit :

D pour **Développer son potentiel**

L'idée est de dépasser ces croyances limitantes issues du Fixed Mindset tel que « je ne suis pas capable », « j'ai l'air ridicule », « j'ai deux pieds gauche ». Autant de frein qui nous empêche d'entreprendre des actions pourtant simples une fois qu'on franchit le pas... de danse.

A pour **Apprendre dans le plaisir**

Le propos est d'adopter l'esprit de développement et grandir à travers l'apprentissage, vision Growth Mindset. Ce qui compte n'est pas le résultat mais l'énergie, l'effort et le processus.

N pour **Neurosciences**

En effet, des études ont démontrés les bienfaits de la danse sur notre cerveau. Le mouvement favorise des connexions neuronales qui aident à la relativité, la curiosité et les émotions positives, etc.

D'autre part, le mouvement permet la sécrétion d'hormones tels que : l'endorphine (relaxation, bien-être) ; la dopamine (plaisir, attention) ; l'ocytocine (empathie, intuition).

S pour **Sens**

Nous vous invitons à vous connecter à vos sens Visuels, Auditifs, Kinesthésiques et d'habiter le moment présent c.à.d. être dans la pleine conscience qui invite au lâcher-prise.

E pour **Ecoute**. Ecoute de soi de l'autre, de la musique et du système comme une équipe.

Ces pour toutes ces raisons et bien d'autres encore que Coach & Move vous propose ce team building, une occasion originale et unique à proposer au sein de votre équipe.

OBJECTIFS

- Améliorer la cohésion d'équipe à travers une activité fun et collective
- Développer un état d'esprit ouvert au changement à travers le mouvement
- Lâcher-prise et diminuer le stress grâce à un moment d'évasion et de connexion
- Se découvrir de nouvelles capacités et les développer par le jeu
- Adopter une vision Growth Mindset

ANIMATEUR

Raffaele Di Francisca, est danseur professionnel et fondateur de l'école de danse Danza Mania. Il est aussi coach & formateur spécialisé dans le secteur du service client pour les questions de la motivation au travail, la gestion du stress et la communication assertive.

EN PRATIQUE

- Durée : 1h30 à 2h (modulable)
- Lieu: Intra entreprise ou inter-entreprise

