

A group of four people (two men and two women) are high-fiving each other in a circle outdoors. They are all smiling and looking towards the center. The background shows a body of water and green trees under a bright sky. The woman in the center is wearing a green tank top, and the man on the right has a tattoo on his arm.

Passez au niveau supérieur

Des expériences sensorielles pour une QVCT durable

Une approche innovante pour renforcer la cohésion d'équipe, booster la performance collective et stimuler l'énergie durablement.

Interventions en entreprise - Dunkerque et Hauts-de-France

La QVCT active : quand le bien-être devient levier de performance

Dans un environnement professionnel exigeant, la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) n'est plus un "plus" — c'est un facteur stratégique.

So Elevate propose une méthode active et expérientielle, fondée sur les sciences du corps et des sens, pour :

- ✓ Réduire le stress et prévenir le burn-out
- ✓ Renforcer la cohésion d'équipe et la confiance collective
- ✓ Stimuler l'énergie et la concentration durablement
- ✓ Valoriser la marque employeur et l'attractivité RH



Nos ateliers transforment la QVCT en véritable outil de performance durable pour les entreprises et leurs collaborateurs.

Des expériences conçues pour éveiller, équilibrer et fédérer

Présentées sous forme d'ateliers, de parcours ou de séquences QVCT, les expériences So Elevate s'adaptent à vos besoins (séminaire, pause bien-être, journée d'équipe, plan QVCT annuel).



1. **Breath Flow** — Techniques de respiration

Libérez le stress et optimisez votre énergie grâce à la puissance du souffle.
(Cohérence cardiaque, respiration consciente, méthode Wim Hof...)



2. **Mind Focus** — Techniques de méditation

Développez la concentration et la clarté mentale.
(Visualisation, méditation des 5 sens, marche méditative...)



3. **Barefoot Awakening** — Techniques d'ancrage

Reconnectez-vous à vos sensations et à l'intelligence corporelle du groupe.
(Marche pieds nus, ancrage statique, synchronisation d'équipe...)



4. **Sound Activation** — Techniques de sonothérapie

Favorisez l'apaisement et la cohésion par la vibration sonore.
(Bols tibétains, gongs, fréquences binaurales...)



5. **Body Sense** — Techniques d'auto-massage

Retrouvez la présence corporelle et la détente musculaire.
(Tapotements, auto-massage plantaire, stimulation crânienne...)



6. **Cold Boost** — Techniques d'exposition au froid

Renforcez le mental et la résilience par l'expérience du froid.
(Immersion, marche pieds nus sur rosée, bain froid...)

La QVCT, un pilier de votre performance d'équipe

**Chaque intervention So Elevate
est conçue sur mesure :**

- Ateliers découvertes
- Journées QVCT/Team Building
- Séances récurrentes
- Plan QVCT annuel
- Aménagement des espaces professionnels

Selon vos objectifs :

- ✓ Meilleure assiduité et engagement au travail
- ✓ Diminution du stress et des tensions interpersonnelles
- ✓ Cohésion renforcée
- ✓ Image employeur valorisée

Contact

📞 07 68 77 04 51

✉ sophie@so-elevate.com

🌐 www.so-elevate.com

in [so-elevate](https://www.so-elevate.com)