



## Formation Coach attitude et teambuilding <sup>(ART02)</sup>

### *Le plateau de Bastogne - Belgique - L' Ardenne*

**4 jours** (dont 4 jours : Formation )

*Prix à partir de 395.00 EUR p.p.*

Niveau



Type

Portage Affaires pour la journée

Hébergement Gîte de charme

Groupe de 4 à 10 personnes

Repas Selon programme

Encadrement par une équipe de formateurs



### *Les points forts de ce voyage*

- une formation de haut niveau
- un cadre enchanteur en pleine nature



**ARDENNES RANDO**

Givry 1149  
B-6686 Bertogne  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10

## Votre voyage

A destination des entreprises et plus particulièrement des cadres de direction, cette formation vous permettra d'acquérir les outils pour affiner votre management.

## Notre formation « Coach Attitude »

Adoptez la « Coach Attitude » et vos équipes seront au top !

Si la plupart des responsables de l'encadrement présentent des prédispositions, être coach ne s'improvise pas ! La « Coach Attitude » propose un ensemble de comportements et de valeurs qui constituent autant d'outils susceptibles de les guider dans leur rôle d'accompagnateurs des équipes au sein d'un environnement complexe, changeant et exigeant.

MCcarré cultive l'excellence et a compris que la réussite d'un management collectif performant réside dans **l'attitude adoptée par les responsables de service** à l'égard de leurs équipes.

La formation « Coach Attitude » s'adresse au personnel dirigeant. Vous avez le « savoir-faire », **nous vous proposons le « savoir-être »** !

Rendez à l'humain ses lettres de noblesse !

### Les thématiques abordées par la formation sont:

- Une communication interpersonnelle, ascendante, descendante et transversale avec une introduction à la PCM (Process Communication Model)
- L'assertivité: l'écoute active, l'empathie, la gestion des émotions, la confiance en soi et le savoir dire « Non »
- La gestion des conflits, du stress et du temps
- Le renforcement de la cohésion d'équipe, la motivation, la reconnaissance et la délégation
- Le leadership et le charisme
- Les phénomènes d'influence dans les groupes restreints
- L'accompagnement dans l'établissement du plan stratégique (définition des objectifs à atteindre)
- L'organisation et l'animation de réunions

La formation « **Coach Attitude** » est reconnue par le **SPF Santé Publique** comme **formation continue** pour le personnel encadrant.



### Durée de la formation:

4 journées (avec possibilité de team building) en fonction des agendas.

Pour plus d'informations, contactez-nous. Nous vous adresserons un devis précis suivant votre demande.

*Une collaboration avec la société [www.mccarre.be](http://www.mccarre.be)*

## Dates et prix

 Promotion    Départs complet    Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Le plateau de Bastogne	Formation Coach attitude et teambuilding	16/06/2020	19/06/2020	4 jours	395.00 EUR
Le plateau de Bastogne	Formation Coach attitude et teambuilding	16/09/2020	19/09/2020	4 jours	395.00 EUR

## Info pays



### Le plateau de Bastogne

Entouré des forêts de St Hubert et d'Anlier, ce plateau herbager offre de magnifiques panoramas variés.

### Formalités administratives

### Conseil(s) santé

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO  
[www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

#### > Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

#### > Pochette antivols et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- De bonnes chaussures de marche confortables

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen

attitude : patience et tolérance.

4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.



**ARDENNES RANDO**

Givry 1149  
B-6686 Bertogne  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10