

# Les pauses déjeuner Sismiik

Développez ou renforcez la cohésion de vos équipes avec des **ateliers d'impro**

Donnez les clés d'un bien-être maîtrisé grâce à **l'hypnose**

# Une pause déjeuner animée



**Sismiik** propose une offre clé en main aux comités d'entreprise :  
Proposer aux salariés la possibilité de participer à des ateliers  
**ludiques, créatifs** et **accompagnateurs de bien-être** à la  
pause déjeuner.

2 types d'ateliers sont proposés :

- Ateliers d'**improvisation théâtrale**
- Ateliers d'**apprentissage de l'auto-hypnose**

**La pause déjeuner prend un nouveau souffle.**



1

# L'improvisation théâtrale

Développez et renforcez la  
cohésion de vos équipes avec  
des ateliers d'impro



## A quoi ça sert ?

- 1 – Générer plus de cohésion d'équipe
- 2 – Créer une dynamique
- 3 – Faire rencontrer des salariés de différentes équipes
- 4 – Sortir du cadre professionnel
- 5 – Gérer le stress
- 6 – Donner envie d'intégrer la société
- 7 – Développer le sentiment d'appartenance à l'entreprise
- 8 – Casser la routine
- 9 – Doper le mental des collaborateurs
- 10 – Mettre l'humain au centre des préoccupations

# Les Piliers de l'impro'



- 1 - L'écoute active
- 2 - L'acceptation
- 3 - La confiance en soi
- 4 - Le lâcher-prise
- 5 - La prise de lead
- 6 - La co-construction
- 7 - Tisser des liens

## L'écoute active



Ecouter pour bien comprendre son interlocuteur.

L'improvisation permet d'apprendre à écouter attentivement, de façon bienveillante et authentique.

En entreprise, s'écouter les uns les autres est la clé d'une communication optimale.

Apports d'une bonne écoute active : instaurer l'empathie, la confiance sans crainte de jugement.

# L'acceptation



...La clé de la réussite.

En improvisation théâtrale on ne peut faire avancer une histoire que si l'autre accepte notre proposition.

En entreprise, apprendre à accepter les idées des autres pour faire progresser l'organisation, est une des clés d'une organisation optimale.

## La confiance en soi



Croire en ce qu'on dit et en ce qu'on fait.

En improvisation théâtrale, seule une réplique bien assurée donne du crédit à la scène.

Il en va de même en entreprise : une réponse ferme et assurée permet à notre interlocuteur de nous prendre réellement en considération.

# Le lâcher- prise...



...du corps et de l'intellect

En improvisation théâtrale, on apprend à jouer avec notre corps, avec les mimiques du visages, et avec les idées qui nous traversent l'esprit.

En entreprise, lâcher prise nous sort de nos habitudes et on y découvre de nouvelles façons de communiquer et de nous dépasser.

## La prise de lead...



...pour un meilleur leadership

En improvisation théâtrale, toutes les scènes commencent par un personnage qui va leader la scène. Il "écrit" l'histoire avec ses partenaires de jeu. Il mène le bateau.

En entreprise, il est nécessaire d'avoir des leaders. Ce sont des personnes motivées et motivantes.

## La co- construction...



...pour avancer ensemble.

Improviser correspond à construire une histoire ensemble. A la co-construire. Il s'agit de pratiquer le « oui et... » et non pas le « oui...mais ». On prend pour acquis, on accepte l'idée de l'autre, et on construit avec. On avance dans la même direction.

En entreprise, l'enjeu est de taille. On se place en tant que collaborateur actif, qui construit les projets avec son équipe. Tout est une question de capacité à faire avancer collectivement un projet.

## Tisser des liens



L'improvisation théâtrale a la vertu de faire passer un moment agréable et ludique, dans le cadre d'un groupe.

Un moment convivial où des salariés qui ne travaillent forcément dans la même équipe, sortent du cadre du bureau et créent des liens forts.



2

# L'auto-Hypnose

Un outil optimal pour accompagner la gestion du bien-être dans le monde professionnel

# A quoi ça sert ?



Récupérer de l'énergie en un temps record



Diminuer son stress instantanément



Préparer un événement important



Développer sa créativité et son intuition



Augmenter sa confiance en soi et diminuer sa timidité



Booster son leadership



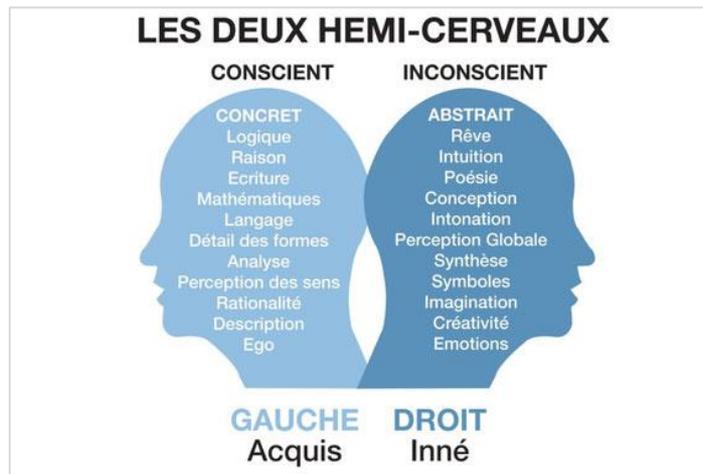
Transformer ses croyances limitantes en croyances aidantes

# Qu'est-ce que l'Hypnose Ericksonienne ?

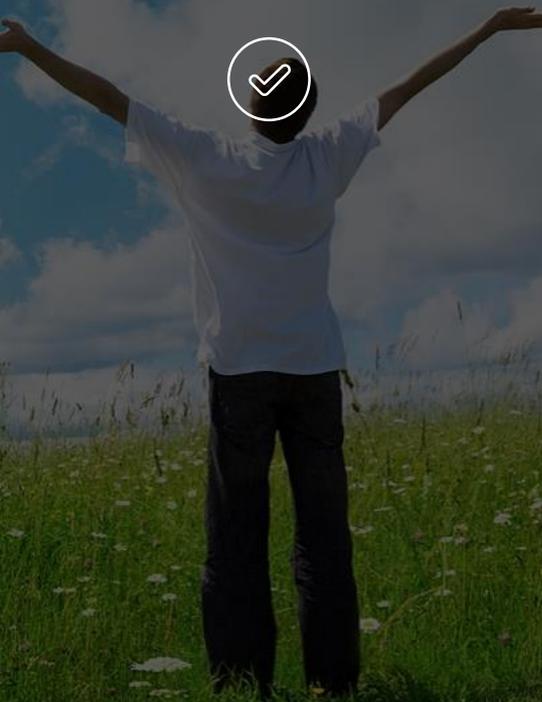


L'hypnose est un **état modifié de conscience** dans lequel on a l'habitude de se plonger instinctivement tous les jours. Ces moments où nous ne sommes plus ici et maintenant, on part dans nos pensées correspondent à une transe quotidienne.

L'idée est d'induire cet état de transe grâce à des techniques d'induction.



# Apprendre l'auto-hypnose



Nos hypnothérapeutes sont envoyés dans les Comités d'Entreprise pour former les salariés à la maîtrise de l'auto-hypnose.

Des séances de bien-être qui accompagnent les salariés dans la gestion de leur stress quotidien, personnel et professionnel.



# Organisation des ateliers



# Propositions



	Ateliers d'improvisation théâtrale	Ateliers d'auto-hypnose
<b>Nombre maximum</b>	12	12
<b>Lieu</b>	Dans les locaux de l'entreprise	Dans les locaux de l'entreprise
<b>Fréquence</b>	1 fois par semaine	1 fois par semaine
<b>Durée de l'atelier</b>	1h - 1h30	1h - 1h30
<b>A la demande</b>	sur devis	sur devis

**Nous avons la possibilité d'intervenir plusieurs fois par semaine si les demandes sont nombreuses et nécessitent plusieurs groupes.**

# Qui sommes-nous ?



**Nous travaillons avec un réseau de  
30 comédiens-consultants  
et 15 hypnothérapeutes d'exception**

## **Fondatrice - Déborah Benmoussa**

Comédienne-Consultante  
Hypnothérapeute  
12 ans d'expérience dans une poste à  
responsabilité en entreprise.



## **Proche Collaboratrice - Cathy Nouchi**

Comédienne-Consultante  
professionnelle  
Depuis 2002 : Formation/coaching en  
entreprise : Total, France Télécom, Air  
France, Carrefour, Lyonnaise des  
Eaux, EDF, Ernst & Young, Manpower,  
CNRS, Hermès, Bic, Audi, MGEN...





**Contactez-nous  
pour mettre en  
place vos ateliers**



SASU ACTEMIK



165-167, rue de Paris  
93260 Les Lilas

SIRET : 831 399 811



[contact@sismiik.com](mailto:contact@sismiik.com)

**06 09 74 62 40**