

**RENFORCEMENT D'EQUIPE**  
**ET COHESION D'EQUIPE PAR**  
**LA BOXE**



**VENEZ DECOUVRIR LORS DE CETTE JOURNEE LES OUTILS ET LES VERTUS DE LA BOXE ANGLAISE TRANSFERABLES A L'ENTREPRISE ET AU DEVELOPPEMENT DE SES CAPACITES**

**PUBLICS**

- Entreprises
- Association
- Collectivités
- Toute structure intéressée par la boxe comme support de formation ou comme moyen de partager une expérience forte et déroutante

**LES OBJECTIFS**

- Evoluer avec agilité, être en mouvement pour s'adapter
- Renforcer le sens tactique et stratégique
- Maîtriser les émotions : rester calme malgré la pression, gérer le stress de l'échec
- Renforcer sa capacité mentale

**METHODES PEDAGOGIQUES UTILISEES**

- Transposition des valeurs du sport à celles de l'entreprise
- Utiliser la boxe comme outil d'expérimentation des enjeux personnels

**MODALITES**

- Journée qui se déroule dans la bonne humeur et la bienveillance
- Avoir une tenue adaptée à l'exercice

**NOTRE +**

- Journée animée par un chef d'entreprise et un entraîneur de boxe anglaise confirmé
- Votre paire de gants offerte