



Alignez performance et sens

8 ateliers créatifs & bien-être en entreprise : à vous de choisir...

Pourquoi miser sur la magie du bien-être et de la créativité en entreprise ?

Dans un monde professionnel en quête de sens, de cohésion et d'équilibre, les ateliers créatifs et bien-être ne sont plus un "plus", mais une **nécessité stratégique**. Véritables soupçons de magie humaine et leviers d'engagement, ils favorisent la confiance, la communication, la créativité et la santé mentale de vos collaborateurs.

Les ateliers **Magic Plume** & **Magic Constell'** offrent bien plus qu'une pause dans le quotidien professionnel : ils insufflent du sens, du souffle et de la connexion là où la routine peut parfois éteindre l'élan.

Organisés lors d'un **team building**, d'un **séminaire**, d'une **fête de fin d'année**, d'une **semaine QVT** ou pour démarrer l'année ou un nouveau projet sur une note inspirante, ces moments privilégiés permettent, entre autres, de :

1 Réveiller la créativité endormie et stimuler l'innovation

2 Transformer le **stress** en énergie constructive

3 Prévenir les **risques de burn-out**, bore-out et désengagement

4 Faire apparaître l'**intelligence émotionnelle** dans vos dynamiques d'équipe

5 Valoriser les **talents individuels** et le leadership authentique

6 Réenchanter la **confiance** et les liens entre collaborateurs

Offrez à vos équipes **une parenthèse enchantée**, via une **expérience immersive, sensible et transformatrice** où chaque mot, chaque mouvement, chaque prise de conscience devient un catalyseur de mieux-être et de performance.

Parce que parfois, il suffit d'un rituel bien choisi pour qu'opère **la magie du collectif**.

Qui suis-je ?



Journaliste, **autrice**, praticienne en constellations familiales & facilitatrice d'ateliers de libération émotionnelle & d'empowerment.

[Découvrez mon univers ici](#)

J'accompagne depuis plusieurs années les individus, les entreprises et les collectifs à travers deux expertises complémentaires :

- **Magic Plume**, mon univers de création éditoriale, où je mène des ateliers d'écriture, de journaling et de storytelling.
- **Magic Constell**, mon approche plus introspective, où j'allie écriture intuitive, des constellations systémiques (mise en lumière des dynamiques inconscientes au sein des systèmes relationnels : famille, équipe, organisation) et outils d'intelligence émotionnelle.



Instagram



Nantcy Leone – Journaliste & Autrice on Instagra...

60 likes, 21 comments – nantcyleone on March 11, 2025:

"Pour moi, les mots ont un pouvoir magique. Celui de...

Ce que je propose

Je conçois des **ateliers immersifs et transformateurs** pour les entreprises, pensés comme des parenthèses de vitalité. Ils allient créativité, bien-être, développement personnel et intelligence émotionnelle, dans un format flexible et immersif, idéal pour des "Après-midis de vitalité".

Patiente et experte, j'anime également des **conférences sur la santé reproductive et la santé des femmes** (colloques, entreprises...).

Mon objectif

Développer la cohésion, l'expression, la créativité et le mieux-être des salariés tout en répondant aux enjeux de sens, de performance humaine et de responsabilité.

"Car, la visibilité extérieure et la réussite professionnelle commencent toujours par une clarté intérieure"

Atelier 1 - "L'équipe en scène"

→ *Impro-théâtre & écriture*

Objectifs : renforcer la cohésion, améliorer l'expression orale et la prise de parole en public, gérer les tensions, instaurer une confiance collective.

Contenu :

- Exercices de jeux de rôle et improvisation théâtrale pour apprendre à mieux se connaître
- Écriture collective d'une pièce inspirée de situations professionnelles fictives ou réelles
- Possibilité de mise en scène en interne (optionnel)



Format : cycle de 3 à 4 ateliers de 2h (minimum).

Public : équipes, managers, services internes.

Tarif indicatif : 400 € TTC / session de 2h

Atelier 2 - "Donner voix à l'humain"

→ *Podcasting ou mini journal TV d'entreprise*



Format : atelier ou cycle d'ateliers de 4h.

Public : tous collaborateurs, ambassadeurs d'entreprise, RH, managers (groupes de 6 à 8 personnes maximum).

Tarif indicatif : 800 € TTC / atelier de 4h

Objectifs : donner la parole aux salariés, favoriser la communication interne ou externe, valoriser les talents, la collaboration, améliorer la prise de parole et l'aisance relationnelle.

Contenu :

- Créer un podcast ou une émission TV d'équipe pour donner voix à l'humain derrière la fonction
- Initiation à l'écriture et à l'enregistrement audio ou vidéo : chaque participant partage une anecdote ou un message fort
- Réflexion sur les enjeux d'entreprise : mission, valeurs, vision
- Possibilité de créer un « pilote » pour lancer une série interne de podcasts, d'interviews vidéos ou d'émissions sur un thème commun en lien avec les projets, les valeurs, la vision ou les métiers de l'entreprise

Atelier 3 – "Cœur à cœur : amour de soi, gratitude & reconnaissance"



→ *Journaling, rituels et constellations*

Objectifs : favoriser la reconnaissance personnelle et au travail, renforcer la confiance et les liens humains, développer l'intelligence émotionnelle et un leadership relationnel authentique.

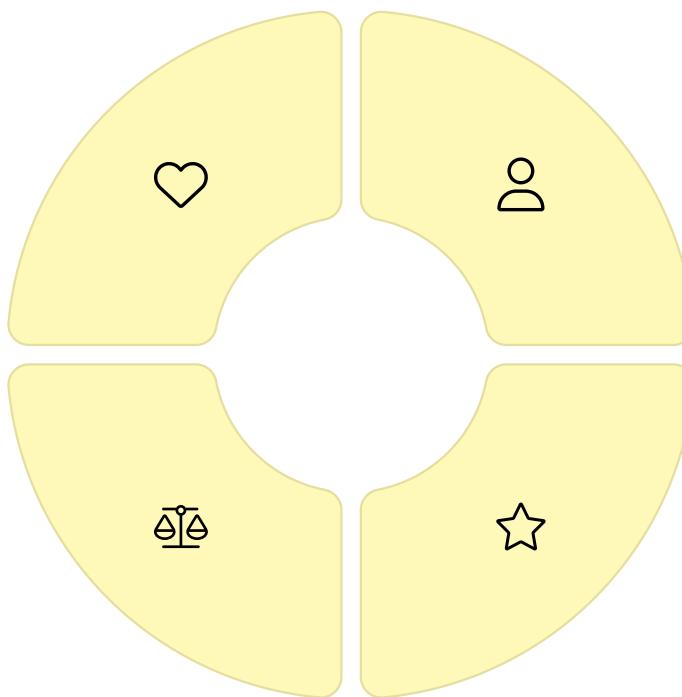
Contenu :

Création d'un mini-journal

Journal de gratitude personnalisé pour développer la reconnaissance

Constellations de polarités

Journaling émotionnel pour réguler ses états internes



Rituels en binôme

Reconnaissance croisée pour renforcer les liens humains

Mini-constellations

Exploration des dynamiques de mérite, de place et de contribution

Format : atelier unique de 2h ou série de plusieurs ateliers (groupe de 6 à 8 personnes max).

Public : équipes en développement, cadres, managers, RH.

Tarif indicatif : 400 € TTC / atelier

Atelier 4 – "Mon bien-être avant tout"

→ *Écriture intuitive & constellations anti-burnout*

Objectifs : diminuer la charge mentale, clarifier les blocages internes, retrouver du sens.

Contenu :

- Temps d'ancrage & méditation guidée
- Écriture intuitive sur les besoins du moment ou un thème collectif (ex : équilibre vie pro/perso, santé mentale)
- Constellation individuelle symbolique à l'aide d'objets ou constellation de groupe



Format : Atelier de 2h30.

Public : tout collaborateur

Tarif indicatif : 500 € TTC / atelier

Atelier 5 – "Vision créative : l'équipe en action"



→ Tableau de visualisation, storytelling et art-thérapie

Projection collective

Exercice de projection collective sur une vision d'équipe ou de projet

Atelier créatif

Collage, symboles, mots inspirants, mise en commun

Mini constellation

Aligner intentions et freins pour une vision commune

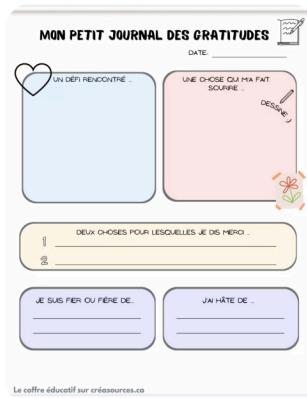
Objectifs : créativité, vision commune, cohésion, motivation.

Format : Atelier unique de 2h30 / possible en demi-journée.

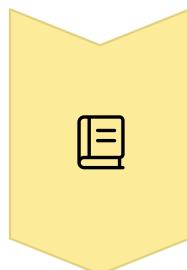
Public : équipe projet, comité de direction, cellule innovation.

Tarif indicatif : 500 € TTC / atelier

Atelier 6 – "Reprends ton pouvoir"

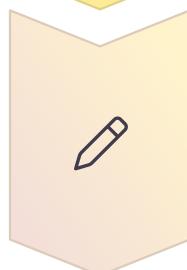


→ *Exercices d'écriture & storytelling pour leaders inspirés*



Journal de leadership ou de résilience

Création d'un mini-journal personnalisé (vision, forces, gratitude, intentions) pour stimuler l'alignement et l'énergie.



Journaling pour renforcer l'estime de soi

Écriture introspective sur l'auto-image, les succès oubliés, les croyances limitantes – format très apprécié en cercle féminin.



Pitch personnel : raconter son parcours avec impact

Exercice de storytelling autour du "qui je suis, ce que j'apporte", version inspirante du pitch pro.



Cercle d'écriture : "ma vision, ma mission, ma voix"

Cercle doux et puissant pour aligner les collaborateurs autour de leur rôle dans un projet collectif.

Chaque exercice (1 à 4) inclut :

- Une méditation de visualisation guidée pour connecter à ses ressources profondes, apaiser le mental et ouvrir l'espace de clarté intérieure.
- Un tirage de carte intuitif (individuel ou collectif) comme support à l'introspection et à la mise en mots.
- Une mini-constellation symbolique pour identifier et transformer un blocage personnel ou relationnel dans un cadre sécurisant et créatif.

Format : Atelier unique au choix ou 4 ateliers de 2h30 à 3h

Public : équipes, cellules projets, groupes interservices (groupe de 6 à 8 personnes max).

Tarif indicatif : 600 € TTC / atelier

Atelier 7 – "Ma santé intime en entreprise : comprendre, soutenir, agir"

→ *Information, exercices d'écriture et jeux de rôle*

Objectifs : sensibiliser les collaborateurs et les managers aux enjeux de la santé reproductive des femmes et des couples (endométriose, SOPK, infertilité, parcours PMA, deuil périnatal, ménopause) pour prévenir le tabou, favoriser le dialogue et adapter les conditions de travail.

Contenu :

- Temps d'information et de sensibilisation (faits, chiffres, vécu, témoignages anonymisés)
- Exercices d'art-thérapie pour libérer la parole autour des réalités invisibles (douleurs chroniques, fatigue, solitude émotionnelle, surcharge mentale ou tabous liés au corps féminin) via l'écriture intuitive, dessin ou collage
- Jeux de rôle autour de la place du corps et du féminin dans le monde professionnel
- Échanges guidés sur les besoins, aménagements possibles, stratégies de soutien et reconnaissance en entreprise



Format : Atelier de 2h30 à 3h

Public : tous collaborateurs, managers, équipes RH, référents QVT ou santé au travail

Tarif indicatif : 600 € TTC / atelier

Atelier 8 – "Ose ta légitimité"

→ *Travail sur le leadership au féminin & le syndrome de l'imposteur*

Cercle de parole

Exercices de reformulation positive autour de l'identité professionnelle pour encourager les femmes à occuper leur juste place

Écriture intuitive

Exploration des freins à la légitimité, des croyances héritées et de la posture professionnelle pour dépasser le syndrome de l'imposteur

Méditation guidée

Visualisation pour renforcer la confiance en soi et affirmer un leadership authentique aligné avec ses valeurs

Mini-constellations

Identification des héritages familiaux, éducatifs ou systémiques qui conditionnent le rapport au pouvoir ou à la visibilité

Format : Atelier unique ou série d'ateliers de 3h

Public : femmes en entreprise, cadres, entrepreneures, managers ou salariées (groupe de 6 à 8 personnes)

Tarif indicatif : 600 € TTC / atelier

Zones d'intervention

Je me déplace facilement pour les ateliers en présentiel dans les villes suivantes :



Narbonne (et sa région)



Marseille et ses alentours*



Paris et Île-de-France*



**Et plus globalement en France,
Belgique, Luxembourg***

**En dehors de Narbonne, des frais de déplacement sont à prévoir.*



Les ateliers sont adaptables et peuvent également se dérouler **en distanciel / visio** pour certains formats (sur demande).

Bonus & Contact

Pour toute demande de devis, projet sur-mesure ou co-création d'un cycle d'ateliers, bénéficiez :

- d'un **tarif « pack entreprise »** si plusieurs ateliers sont commandés :
→ *Ex. : 4 ateliers sur 2 mois = -10% ou bonus offert (ebook, exercices de suivi...)*
- d'un **tarif jour (1500 € TTC / jour)** pour séminaires ou formules combinées.

Nantcy LEONE

📞 06 17 26 31 72

✉ nantcyl@gmail.com

Linktr.ee

