



#HomeOfficeKit #WeTime

**ÉCHAUFFEMENT**

# Quelle couleur a...?



## Voici comment procéder

Apportez des couleurs et du mouvement au début de vos réunions d'équipe. Voici une suggestion ludique et simple.



## #WeTime

1. Choisissez quelqu'un dans votre équipe qui commence en donnant une couleur (p. ex. rouge).
2. Chaque membre de l'équipe cherche cette couleur autour de lui à la maison.
3. Chacun-e énonce le premier objet de cette couleur qu'il ou elle voit (p. ex. tomate).

# Toucher du bois...



## Voici comment procéder

Toucher du bois porte bonheur. Mais pas seulement. En modifiant légèrement le proverbe, on obtient un échauffement formidable pour votre prochaine réunion d'équipe.



## #WeTime

1. Choisissez quelqu'un dans votre équipe qui commence en évoquant un matériau ou un objet (p. ex. bois, argent, céramique, papier, etc.).
2. Chaque membre de l'équipe cherche autour de lui à la maison un objet fabriqué dans ce matériau.
3. Chacun-e énonce le premier objet de ce genre qu'il ou elle voit (p. ex. sac à pain en papier, table en bois, etc.).

# Post-it!



## Voici comment procéder

Les post-it sont polyvalents! Et ils sont idéaux pour l'échauffement dans les réunions virtuelles.



## #WeTime

1. Prenez un post-it (ou une feuille de papier).
2. Veillez à ce que tous les participants et participantes à la réunion virtuelle soient visibles via la caméra au même moment.
3. Couvrez chacun-e votre caméra avec le post-it.
4. Commencez p. ex. avec les questions ci-après (liste non exhaustive!).
  - Qui a pris un petit-déjeuner aujourd'hui?
  - Qui a pris l'air frais avant de commencer à travailler?
  - Qui a dormi plus de sept heures? Qui moins?
  - Qui a une vue d'ensemble de ses points en suspens?
5. Si la réponse est «oui», enlevez le post-it; si la réponse est «non», laissez la caméra couverte.

# Se mettre à bouger



## Voici comment procéder

L'activité physique est souvent négligée lorsqu'on est en télétravail. Cela se remarque car l'activité physique a aussi un impact sur notre esprit – alors, à vos marques!



## #WeTime

1. Placez la caméra de manière à ce que l'on puisse vous voir de la tête aux pieds.
2. Quelqu'un commence par un mouvement (p. ex. lever le bras).
3. Les autres font alors le même mouvement (toutes et tous tendent le bras vers le haut).
4. À partir de ce mouvement, le ou la suivant-e en fait un autre – les autres suivent (p. ex. lever une jambe).
5. Le ou la suivant-e continue à partir de la nouvelle position – les autres suivent.
6. Continuez jusqu'à ce que chacun-e ait proposé un mouvement à son tour, puis recommencer.

# Mieux connaître les autres



## Voici comment procéder

Ouvrez aujourd'hui une réunion d'équipe en invitant chacun-e à répondre à l'une de ces six questions insolites:



## #WeTime

1. Quel est le talent/le hobby/la passion que tu as et que peu de personnes connaissent?
2. Quelle est la chose la plus énervante/désagréable que tu as dû faire pour gagner de l'argent?
3. Si tu pouvais voyager dans le passé, à quelle époque aimerais-tu aller et pourquoi?
4. Lorsque tu étais enfant, quelle était ton occupation préférée, celle qui te faisait oublier le temps et l'espace?
5. Si tu étais un animal, lequel serais-tu et pourquoi?
6. Quelle émission/série télévisée aimes-tu regarder sans oser l'avouer?

# Comment nous allons



## Voici comment procéder

Quand les conversations autour de la machine à café ne sont plus possibles, il est encore plus important de prendre explicitement du temps en équipe pour écouter comment va chacun et chacune.



## #WeTime

1. Check-in: commencez aujourd'hui la réunion par un tour de table où chacun-e répond aux questions suivantes:
  - Comment vais-je aujourd'hui?
  - Qu'est qui accapare mon attention en ce moment?
2. Check-out: terminez la réunion par un tour de table où chacun-e répond aux questions suivantes:
  - Mon état d'esprit à la fin de cette réunion?
  - Mon souhait pour la prochaine fois?

Une offre de



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Plus d'informations?

[fws-office.ch](https://www.fws-office.ch)