

TROUSSE D'ACTIVITÉS



*La
bienveillance,
un petit geste à
la fois*



**Développement
et mieux-être**

07.DME@ssss.gouv.qc.ca



MUR AUX PETITES DOUCEURS

Sur un mur ou un babillard visible pour tous, mettre les noms (avec photo si disponible) des membres de votre équipe. Laisser des post-it et des crayons disponibles tout près. Tout au long de la semaine, prendre quelques instants pour inscrire des mots gentils, des compliments, et message positifs et les coller à côté des noms des personnes.

Exemples de message bienveillants:

- Tu as une belle énergie
- Ton efficacité m'impressionne
- Ta bonne humeur est contagieuse
- J'adore travailler avec toi
- Tu es une source d'inspiration
- Tu fais une vraie différence dans l'équipe
- Tu es un/e super collègue !



BIENVEILLEUR MYSTÈRE

Chaque membre de l'équipe pige un nom et devient le bienveilleur mystère de son/sa collègue.

Sans se faire démasquer, le bienveilleur mystère pose de petits gestes pour faire plaisir à son/sa collègue toute la semaine.

Ex: Laisser un petit mot gentil sur son bureau/poste de travail/casier, lui apporter un café ou un muffin, lui rendre service dans une de ses tâches ou fonctions, etc.

À la fin de la semaine (ou de la période de temps choisie) les bienveilleurs se dévoilent !



RECETTES COUP DE COEUR

Organiser un repas-partage avec l'équipe. Chaque membre de l'équipe prépare sa recette coup de cœur et partage sa recette. Les fiches de recettes peuvent être consignées dans un livre de recettes virtuel par une personne « techno » de l'équipe désignée.

Retrouvez ce modèle sur le CISSSOFIL



 MA RECETTE		NOM: _____
TEMPS DE PRÉPARATION: _____	TEMPS DE CUISSON: _____	PORTIONS: _____
INGRÉDIENTS: _____ _____ _____ _____	PRÉPARATION: _____ _____ _____ _____	



COUPS DE COEURS MUSICAUX



Chaque membre de l'équipe fait parvenir à une personne désignée (ex.: la personne la plus « techno » de l'équipe) sa chanson préférée de tous les temps !

La personne désignée fait une "liste de lecture" qui sera partagée à toute l'équipe et qui pourrait être écoutée ensemble lors d'une activité, d'une pause, ou en partie à chaque début de réunion.



PAUSE BIEN-ÊTRE

Initiez des moments de détente ou de ressourcement en équipe tel que:

- Midi-Yoga
- Aller faire une promenade
- Méditation guidée
- Visionnement de vidéo amusants

Yoga :

https://www.youtube.com/watch?v=3_rUl32CPbA&t=1s

Méditation :

<https://www.youtube.com/watch?v=FjpaB3xOhf4&list=PLIp0D25n9chs6ma1E63Y0Oesoil6dIg2T>

Exercices du rire :

https://www.youtube.com/watch?v=GJYs18PdK6g&list=PL475gcRBai_GtaYFLJmy6WuueB-Er4ckb&index=18



MOUVEMENTS POUR S'ÉVEILLER



Debout

MOUVEMENTS
POUR S'ÉVEILLER

Doux

15 min.

Mouvements pour s'éveiller

studiomotion.ca / May 26, 2022

<https://studiomotion.ca/programs/mouvements-pour-s-veiller>

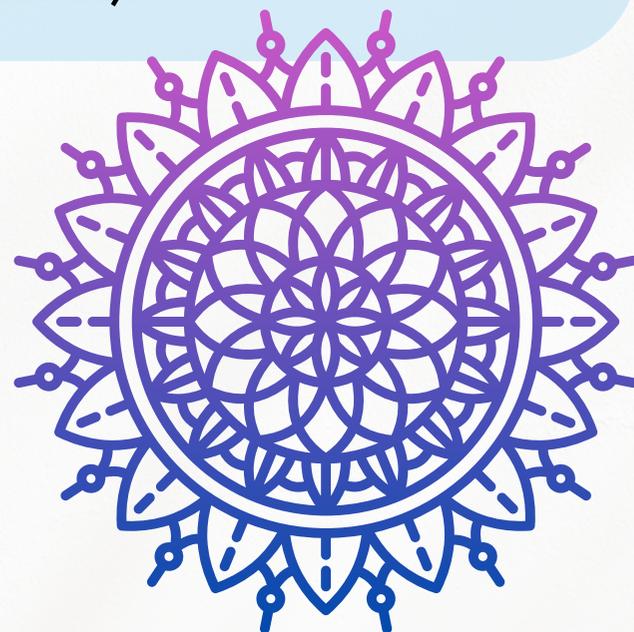


PAUSE MANDALAS

Imprimer les mandalas et les mettre à la cuisine/salle de repos et invitez vos collègues à prendre une pause, ou encore sur l'heure du dîner prendre un temps pour y ajouter des couleurs.

C'est une forme d'art thérapie très relaxante et favorisant la pleine conscience!

Lien : <https://www.imprimercoloriage.com/>





PRENDRE SOIN DE SOI EN ÉQUIPE

Pause bien-être : Planifiez une pause d'équipe avec de la musique relaxante et des boissons chaudes (tisane, café, eau infusée).

Défi bien-être : Fixez un mini-défi d'équipe (ex. marcher 10 minutes ensemble, partager un bon souvenir au travail, sourire à chaque personne rencontrée).

Bocal de moments positifs : Encouragez l'équipe à noter un bon moment vécu dans la journée et à le déposer dans un bocal. Lisez-les ensemble à la fin de la journée/semaine.

Photobooth : Créez un coin photo simple avec des accessoires humoristiques et prenez des photos de l'équipe pour garder un souvenir léger et plaisant.



MES GESTES BIENVEILLANTS

Mot personnalisé : Laissez un mot gentil sur le poste de travail d'un collègue.

Aide spontanée : Offrez de l'aide à un collègue qui semble débordé (ex. prendre une tâche légère ou l'aider à ranger du matériel).

Boîte à douceurs : Disposez une boîte de petites gâteries ou collations avec un mot « Servez-vous, vous le méritez ! ».

Écoute active : Prenez un moment pour demander sincèrement « Comment vas-tu aujourd'hui ? » et écoutez attentivement la réponse.

Cadeau symbolique : Offrez un petit geste, comme un origami en forme de cœur ou une fleur en papier, en signe d'appréciation.



ACTIVITÉS DE TEAM BUILDING

Vérités et mensonges

Durée : 10 - 15 minutes

Nombre de participants : cinq ou plus

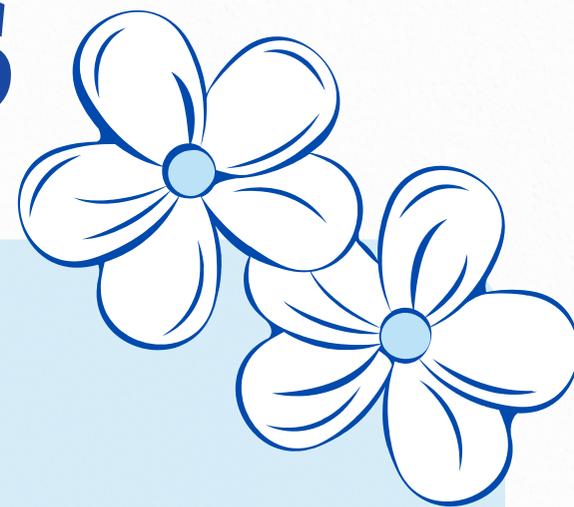
Matériel nécessaire : aucun

Demandez à chaque personne de réfléchir à 2 vérités et 1 mensonge. Le mensonge doit être réaliste, pas extravagant. Demandez aux gens de citer chacun leur tour leurs vérités et leur mensonge dans un ordre aléatoire, sans révéler quel est le mensonge. Après avoir écouté un collègue, les autres doivent deviner quel est le mensonge.

Vous briserez ainsi la glace en vous amusant, en particulier pour les nouvelles équipes. Il aide à détendre l'atmosphère et donne aux personnes introverties l'occasion de partager quelques faits sur elles-mêmes.



LA FLEUR DES QUALITÉS



Durée : 10 - 15 minutes

Nombre de participants : cinq ou plus

Matériel nécessaire : Carton, feuille de couleurs et crayons

Demandez au groupe de piger le nom d'un employé présent à la réunion. Sur un pétale de papier, il doit écrire une qualité/force liée à la personne pigée. Une fois que tous les participants auront trouvé une qualité, faire un tour de table pour que les qualités soient nommées aux personnes concernées. Par la suite la personne colle le pétale sur un modèle de fleur. Vous pouvez l'afficher dans les aires communes.

Renforcez ainsi la cohésion d'équipe et à valoriser les qualités individuelles.