



#HomeOfficeKit #WeTime

**DÉFIS D'ÉQUIPE**

## Petit guide



Avec les défis d'équipe, vous pouvez relever différents défis en équipe qui vous renforceront, vous souderont et, nous l'espérons, vous divertiront.

Créez un Challenge Wall et lancez-vous un premier défi d'équipe. 6 exemples de défis d'équipe vous attendent!



### **#WeTime**

Mettre des résolutions en œuvre est toujours plus simple à plusieurs. Et si cela devait ne pas marcher, en parler avec l'équipe et en sourire est aussi bien mieux.

## Étape 1: mise en place du Challenge Wall

Décidez en équipe où vous installerez votre «Challenge Wall». Dans l'idéal, choisissez un endroit qui facilite le partage de photos, de commentaires et d'expériences. Choisissez un endroit accessible à tout le monde et privilégiez un outil que vous utilisez de toute façon au quotidien. Voici quelques idées:

### Option numérique

- Tableau Miro ou autre tableau blanc interactif
- Wiki de l'équipe
- Bloc-notes partagé (p. ex. OneNote)
- Canal de Slack ou autre canal de l'équipe
- Groupe WhatsApp

### Sur place

- Choisissez d'afficher vos défis d'équipe sur un tableau blanc ou un tableau noir, un tableau en liège puis échangez sur le sujet avec vos collègues lorsque vous passez devant.

### Alternatives au Challenge Wall:

- Lancez un défi d'équipe lors de chaque réunion et évaluez-en les résultats lors de la réunion suivante.
- Lancez des défis d'équipes que vous pourrez relever ou évaluer ensemble au sein de l'entreprise, comme par exemple l'organisation d'une réunion en plein air, la partage d'une photo d'enfance ou une pause pour faire des étirements.

Précisez au sein de l'équipe qui se chargera de mettre en place le Challenge Wall et d'organiser les défis, et pendant combien de temps.

## Étape 2: il suffit de se lancer

La meilleure façon d'apprendre, c'est ensemble. Voilà pourquoi: Décidez ensemble d'un premier défi d'équipe.

**Quel défi souhaitons-nous relever en tant qu'équipe pour nous renforcer, nous souder ou nous divertir?**

Vous trouverez dans les pages suivantes **six exemples de défis d'équipe**. Que vous décidiez d'organiser une réunion d'équipe en pleine nature, de débiter chaque réunion par une minute de silence pendant une semaine, d'envoyer une carte de remerciement à trois personnes de l'équipe ou de faire une bonne action, laissez libre cours à votre créativité.

### **Conseils pour des défis d'équipe réussis:**

- Fixer des objectifs simples et modestes pour éviter toute forme de stress.
- Privilégier des formulations claires et spécifiques.
- Chaque membre de l'équipe peut créer son propre challenge. Possibilité de procéder à tour de rôle.
- Indiquer une durée pour le défi (début et fin).
- La participation est volontaire.
- Connaître qui y participe.
- S'informer de la progression du défi.
- Les défis qui n'ont pas pu être relevés doivent tout de même être salués, car l'important c'est bel et bien de participer.
- La clé est de s'amuser, de faire quelque chose de complètement différent des tâches professionnelles habituelles.

## #Faire une pause

# Télétravail avec vue



**Saviez-vous que?** En partageant des photos mutuellement, nous permettons aux autres de s'imaginer à notre place. Cela engendre un rapprochement malgré l'éloignement physique. L'objectif du défi est donc de partager les vues que vous avez au télétravail, de découvrir les perspectives que vos collègues d'équipe ont chaque jour et comment elles agissent sur eux.

**Durée:** 5 à 10 minutes par personne et par photo.

**Activité:** photo de la vue qui vous inspire depuis votre bureau en télétravail.

**Procédure:**

1. Prenez chacun-e 2 à 3 minutes et regardez par la fenêtre, depuis votre bureau en télétravail. Que remarquez-vous plus particulièrement?
2. Faites-en une photo et envoyez-la par e-mail à vos collègues de l'équipe. Ce faisant, expliquez brièvement pourquoi cette vue vous inspire.
3. Lors de la réunion d'équipe suivante, choisissez ensemble la vue la plus percutante.

## #Faire une pause

# Je vois ce que tu ne vois pas (encore)



**Saviez-vous que?** Lorsque l'on télétravaille, l'activité physique au grand air est souvent négligée. Si nous sortons, nos pensées continuent néanmoins souvent de tourner autour du travail. Cet exercice nous permet de sortir et d'axer consciemment notre perception sur ce qui nous entoure; cela implique par la même occasion quelques minutes d'humour avec toute l'équipe.

**Durée:** 15 minutes plus 10 minutes par personne.

**Activité:** prendre un bol d'air chaque jour pendant un quart d'heure et aiguïser son regard sur son environnement; par la même occasion, faire une pause d'équipe virtuelle de 10 minutes.

**Procédure:**

1. Prenez environ 15 minutes et sortez au grand air.
2. Observez votre environnement, plongez-vous dans ce que vous voyez.
3. Photographiez une chose qui vous interpelle plus particulièrement.
4. Partagez la photo avec votre équipe et interrogez vos collègues sur ce qui les a précisément interpellé-e-s sur cette photo.
5. Chacun-e a alors une chance de deviner de quoi il s'agit.

## #Faire une pause

# Changement d'air



**Saviez-vous que?** Lorsque l'on télétravaille, l'activité physique au grand air est souvent négligée. Nos yeux sont fortement sollicités par le travail à l'écran. Quand nous sortons et regardons les choses de la nature, nous ne relaxons donc pas seulement notre esprit, mais aussi notre corps. En partageant nos «trouvailles», nous inspirons et incitons les autres à sortir aussi et à changer d'air.

**Durée:** 15 minutes plus 5 minutes par personne.

**Activité:** prendre un bol d'air chaque jour durant un quart d'heure et ramener un objet de la nature à la maison; par la même occasion, faire une pause d'équipe virtuelle de 10 minutes.

**Procédure:**

1. Prenez environ 15 minutes et sortez au grand air.
2. Ce faisant, observez les feuilles, branches, pierres ou autres dans la nature.
3. Choisissez une «trouvaille» et ramenez-la à la maison.
4. Partagez cette trouvaille avec vos collègues d'équipe (par oral ou avec une photo) et expliquez pourquoi cet objet précis a attiré votre attention.

## #Collaboration en équipe

# L'instant déclic du jour/de la semaine



**Saviez-vous que?** Au télétravail, nous faisons des expériences indépendamment des autres et vivons de nouvelles choses. Au bureau, nous partageons ces expériences alors que ce partage n'existe pas en télétravail. Ce défi vise à vous aider à partager chaque jour ou chaque semaine des réussites et des instants déclic.

**Durée:** 5 à 10 minutes par personne et déclic.

**Activité:** une fois par semaine (ou tous les jours), échangez vos instants déclic en télétravail.

**Procédure:**

1. Chaque membre de l'équipe raconte aux autres quelle expérience de la journée ou de la semaine lui reste plus particulièrement en mémoire.
2. Choisissez l'instant déclic qui vous paraît le plus marquant, captivant ou amusant.
3. Échangez brièvement sur l'effet qu'il a eu sur vous et quelles pensées ou souvenirs il a engendrés.



## #Collaboration en équipe

# La bonne résolution pour le télétravail



**Saviez-vous que?** Le télétravail modifie souvent le déroulement de nos journées et de nouvelles habitudes s'installent. Nous voulons en conserver certaines, mais pas d'autres. Pour ce faire, nous pouvons prendre ensemble de bonnes résolutions. Car des résolutions partagées ont nettement plus de chance d'être mises en œuvre.

**Durée:** 10 minutes par personne et bonne résolution.

**Activité:** prends une bonne résolution pour le télétravail et partage-la avec ton équipe.

**Procédure:**

1. Chaque membre de l'équipe prend une bonne résolution personnelle au début de la nouvelle semaine de télétravail (p. ex. prendre l'air chaque jour pendant une demi-heure ou fixer une pause virtuelle avec un-e collègue de l'équipe).
2. Il ou elle fixe sa bonne résolution par écrit et en fait part à l'équipe à la réunion suivante.
3. À la fin de la semaine ou au début de la suivante, chacun-e expose sa réussite ou son échec à respecter sa bonne résolution.

**Conseil:** il est aussi effectif de se demander ce qui a permis de tenir la bonne résolution ou ce qui empêché sa mise en œuvre.

## #Collaboration en équipe

# Faire la même chose autrement

**Durée:** environ 30 minutes.

**Activité:** réfléchissez lors de la réunion d'équipe comment faire certaines choses autrement en tant qu'équipe en télétravail et s'il est même possible d'améliorer la collaboration.

**Procédure:**

1. Choisissez un ou deux jours dans la semaine où vous vous retrouvez pour une réunion d'équipe virtuelle (durée: environ 30 minutes). Remarque: cette réunion d'équipe porte uniquement sur l'art et la manière de collaborer (pas de thèmes techniques).
2. Chaque membre de l'équipe propose quelque chose à simplifier, à améliorer, à

modifier (p. ex. plateforme commune pour les points en suspens, attentes quant à la joignabilité).

3. Ensuite, chaque membre de l'équipe vote. La proposition récoltant le plus de voix est mise en œuvre.
4. Choisissez ensemble la personne qui aura la responsabilité de cette mise en œuvre.
5. À la fin de la semaine ou au début de la suivante: chaque membre de l'équipe décrit si la proposition a pu être mise en œuvre ou pas.

Une offre de



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Plus d'informations?

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