



Zénitude

CONSEIL

Il est difficile d'apaiser une équipe si l'on est soi-même en turbulence. Prenez le temps de recharger vos propres batteries.

EXERCICE

1. Une pause de deux minutes est imposée à l'équipe, sans écran ni discussion.
2. Après la pause, chacun nomme une chose simple qui l'aide à se sentir plus calme au travail, et l'équipe choisit une pratique à encourager au quotidien pour diminuer le stress.

RÉFLEXION

- 🍪 Quels éléments de ma vie quotidienne pourraient être délégués pour avoir plus de sérénité au travail?