

## PERFORMANCE ET BIENVEILLANCE DANS LES EQUIPES VIRTUELLES



Le passage au télétravail pose de nombreux défis aux équipes. Alors que certaines équipes possèdent les bases d'un fonctionnement efficace dans un environnement virtuel, beaucoup n'ont pas d'expérience pour fonctionner dans cet univers, surtout sur une longue période. Il est essentiel de savoir porter une attention suffisante au **COMMENT** travailler en équipe, notamment pour maintenir les fondamentaux de nos interactions au-delà des simples nécessités du travail.

Ce **COMMENT** affecte profondément l'intelligence collective et l'implication des équipes : il doit être cultivé avec une attention toute particulière en cette période d'incertitude et de changement accrus. Enfin, tous les membres de l'équipe seront confrontés à de nouveaux défis personnels, de la solitude et de l'ennui au manque de détente et de loisirs, et tous doivent développer leurs capacités à s'auto-gérer et à prendre soin d'eux.

## CONTENU

Le programme comporte 5 étapes successives de reconstruction d'une équipe opérationnelle : de la reconstitution de l'efficacité de base de l'équipe à la création d'habitudes collectives d'attention, de positivité et de sécurité émotionnelle.

### Performance et bienveillance dans les équipes virtuelles : Structure du programme

Des sessions en distanciel et un soutien continu via notre App.



Les webinaires couvrent les cinq étapes de la construction de nouvelles habitudes d'équipe dans ce monde virtuel :

- **Camp de base** : Rétablir les fondamentaux : de quoi avons-nous besoin maintenant ? Qu'est-ce qui fonctionne bien dans ce monde virtuel ?
- **Habitudes d'attention** : Intégrer des habitudes de concentration et d'attention dans le travail d'équipe pour rétablir l'efficacité collective.
- **Habitudes de positivité** : Cultiver des habitudes de reconnaissance et d'appréciation.
- **Habitudes de sécurité émotionnelle** : Aborder les émotions explicitement et intégrer des pratiques de conscience émotionnelle pour ancrer la sécurité émotionnelle.
- **Habitudes d'intégration** : Accueillir la diversité émotionnelle et cognitive des membres de l'équipe pour s'assurer que chacun est entendu et intégré.

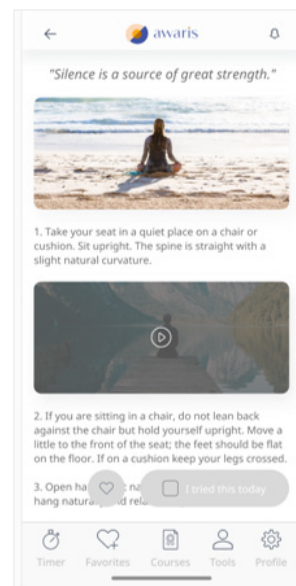
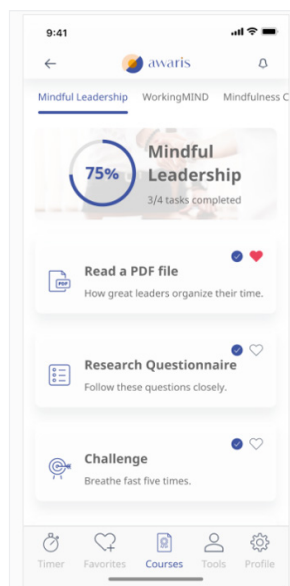
En plus des webinaires, l'app soutient les membres de l'équipe à renforcer leur résilience et efficacité personnelles en travaillant sur les 3 thématiques suivantes :

- **Bien être** : Apprendre des techniques de pleine conscience, de relaxation, de résilience pour prendre soin de notre bien-être mental et émotionnel dans cette période difficile.
- **Bien vivre** : Les temps difficiles sont aussi des moments où nous pouvons apprendre de nouvelles façons d'être et de se comporter. Ce qui nous aide à donner un sens à cette période spéciale afin que nous en sortions avec de nouvelles perspectives.
- **Bien travailler** : Conseils et astuces pour bien travailler chez soi, dans un environnement émotionnellement équilibré et de manière efficace.

## SESSIONS ET TÂCHES

### Atteindre les objectifs d'apprentissage pas à pas

- Chaque cours est composé d'un ou plusieurs chapitres.
- Chaque chapitre est composé d'une ou plusieurs tâches.
- Exemples de tâches :
  - Utiliser l'une des fonctionnalités de l'app (par exemple le minuteur pour une méditation de 10 minutes)
  - Lancer un défi
  - Lire un document
  - Remplir un questionnaire



## APERÇU DU PROGRAMME

### FORMAT

#### Programme de 5 semaines d'apprentissage actif

- 5 webinaires par groupes de 25 personnes maximum
- Discussions en sous-groupes

#### 3 thématiques incluant des exercices et des outils sur une app

- **Bien-être personnel** : Pratiques de Mindfulness et de résilience.
- **Efficacité personnelle** : Comment travailler efficacement et maintenir un haut niveau d'énergie.
- **Croissance** : Comment prendre de nouvelles habitudes et donner un sens à cette période.

### SAVOIRS ET OUTILS TRANSMIS

#### Neurosciences : Des éléments de connaissances simples pour comprendre les problématiques et les replacer dans leur contexte

- La situation nouvelle : comment affecte-t-elle le fonctionnement des équipes ?
- Les fondements de l'intelligence collective des équipes.
- Les différents défis pour fonctionner efficacement dans un environnement virtuel.
- L'importance de l'attention partagée dans des équipes fragmentées.
- Pourquoi nous avons tendance à nous concentrer sur le négatif et comment modifier cette habitude ?
- L'importance de la positivité et de la sécurité émotionnelle. Comment les cultiver dans les équipes ?

**Habitudes à ancrer** : Chaque session comporte une série d'habitudes à ancrer dans l'équipe. Cette responsabilité est partagée par tous les membres de l'équipe.