

Pratiques d'ancrage pour l'animation de réunions d'équipe en pleine conscience

L'utilisation des pratiques d'ancrage et des principes de la pleine conscience lors des réunions peut favoriser une participation plus significative, une plus grande créativité et un meilleur accès aux diverses connaissances et idées du groupe. Les réunions en pleine conscience peuvent contribuer à renforcer la confiance, la mobilisation, la collaboration et l'engagement, ce qui permet d'obtenir de meilleurs résultats. Consultez les conseils ci-dessous pour favoriser la pleine conscience lors de vos réunions.



Préparation à la réunion

- Assurez-vous que le but, les objectifs et les résultats attendus pour la réunion d'équipe sont clairs.
- Choisissez des techniques d'animation de réunion qui correspondent à vos objectifs (par exemple: une discussion ou un remue-méninges).
- De quelle information l'équipe a-t-elle besoin avant la réunion pour se sentir à l'aise et prête à participer?
- Quelle contribution est attendue de chaque membre de l'équipe?
- Déterminez si les membres de l'équipe bénéficieraient d'une introduction avant la réunion.
- Permettez-leur d'apporter des suggestions à l'ordre du jour.
- Assurez-vous d'ajouter une période de cinq minutes au début de l'ordre du jour pour réaliser un exercice d'ancrage en groupe.



Exercice d'ancrage

- Commencez la réunion d'équipe avec un exercice d'ancrage de cinq minutes.
- Cet exercice permettra aux participants et participantes de libérer leur esprit des activités antérieures et de se préparer mentalement à leurs nouvelles tâches lors de la réunion.
- Commencez l'exercice d'ancrage par un exercice de respiration : demandez à tout le monde d'expirer et d'inspirer par le nez quatre fois de suite.
- Dans le cas des réunions virtuelles, offrez à tous et à toutes la possibilité d'éteindre leur caméra, de mettre leur micro en sourdine et de simplement écouter la personne qui dirige l'exercice d'ancrage.
- Les membres de l'équipe peuvent se porter volontaire pour animer cette portion de la réunion à mesure qu'ils se sentent à l'aise.
- Voici des exemples d'exercices d'ancrage :
 - Prenez ou touchez un objet près de vous. Est-il mou ou dur? Est-il lourd ou léger?
 - Écoutez ce qui se passe autour de vous. Laissez les sons vous envahir et vous rappeler où vous êtes.
- Terminez l'exercice d'ancrage en demandant à chacun et à chacune d'inspirer et d'expirer lentement.



Prendre le pouls du groupe et de soi-même

- Prenez un moment au début de la réunion pour vérifier que vous abordez la réunion avec le bon état d'esprit.
- Souhaitez la bienvenue aux gens à mesure qu'ils entrent dans la salle de réunion en personne ou à distance.



Animation en pleine conscience

- Utilisez l'ordre du jour comme guide pour la réunion et invitez les membres de l'équipe à utiliser ce temps pour se concentrer et vivre le moment présent.
- À la fin de la réunion, sollicitez de la rétroaction sur son déroulement. Cette rétroaction permet de créer un espace propice à la collaboration.
- Les idées et les commentaires devraient être enregistrés de façon à ce que tout le monde puisse les voir. Envisagez l'utilisation d'outils comme un nuage de mots, une murale, un tableau blanc, le clavardage ou un tableau de papier.
- Demandez à quelqu'un de prendre des notes afin d'aider les membres de l'équipe à se concentrer sur le moment présent et à tenir compte des commentaires des autres.
- Favorisez des conversations saines et respectueuses et donnez l'exemple.
- Encouragez les membres de l'équipe à parler, à écouter et à poser des questions dans un but précis et avec respect.



Fin de la réunion

- Terminez votre réunion d'équipe avec un exercice de gratitude consciente : nommez de une à trois choses dans votre journée que vous avez sous-estimé. Il peut s'agir de travail ou non. Ces choses peuvent être des objets ou des personnes.
- Songez à exprimer votre gratitude au sujet de quelque chose qui s'est produit pendant la réunion. Qu'avez-vous entendu et que vous retenez ou qui vous a vraiment marqué(e)?
- L'objectif de cet exercice est simplement de remercier les autres et de reconnaître les objets et les personnes qui nous simplifient l'existence mais auxquelles nous pensons rarement dans nos vies bien remplies.
- Invitez les membres de l'équipe à exprimer leur gratitude dans le clavardage (dans le cas d'une réunion d'équipe virtuelle) ou de vive voix.