

# Le pouvoir des réunions ambulantes

La recherche a mis en évidence un lien entre une mauvaise santé et une résilience réduite.\* Par conséquent, la tenue d'une petite discussion pendant que vous marchez avec vos collègues n'est pas seulement bonne pour votre santé, elle peut aussi vous aider à trouver de nouvelles idées et à améliorer votre résilience. Voici quelques étapes simples pour une réunion réussie.



- Avant de commencer, réfléchissez à votre réunion. Certaines réunions se prêtent mieux à une promenade que d'autres.
- Vérifiez auprès des personnes que vous rencontrez si une réunion-promenade est acceptable et si elles ont des préférences.
- Quelles réunions pouvez-vous convertir en promenade?
- Comment cela va-t-il stimuler votre énergie et votre santé?

## PLANIFICATION

- Préparer un ordre du jour clair et décidez des objectifs.
- Prévoyez un itinéraire simple.
- Prévoyez de petits groupes.
- Suivez les lignes directrices de santé publique.
- Prévoyez des chaussures et des vêtements confortables.



## ASSURER UNE CERTAINE CONCISION



- Examinez les documents à l'avance.
- Respectez l'ordre du jour établi.
- Invitez les gens à participer.
- Profitez des silences pendant que les participants marchent.

## SUIVI

- Prenez des notes lorsque vous revenez de votre promenade.
- Assurez le suivi et donnez un retour d'information en temps utile sur les idées soulevées.



\* Reivich K., Shatte A. *The Resilience Factor: Seven keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York (US): Harmony, c2003. (en anglais seulement)