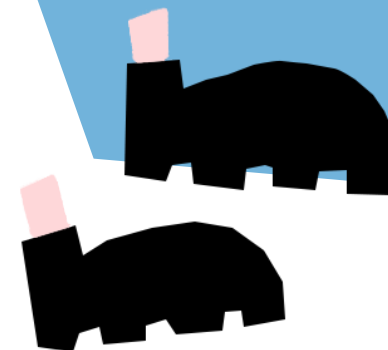
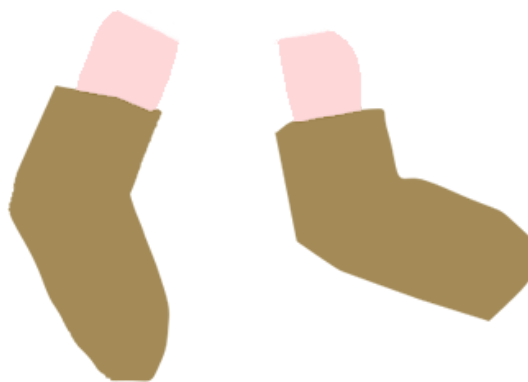
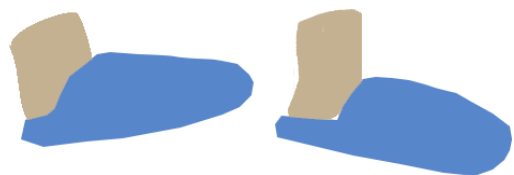


Les
Réunions
Qui
Marchent



Atelier d'approfondissement et de réflexions en balade



Les

Reunions

Qui

Marchent

Votre Balade

Vous avez 45 minutes pour la réaliser et revenir au point de départ.



Espace prévu pour afficher la carte de votre balade

Bienvenue à vous.

Nous vous proposons une balade pendant une heure durant laquelle vous êtes invité-e-s à réfléchir à poursuivre votre réflexion en lien avec la santé dans le **monde professionnel**. Prenez avec vous papier et crayon afin d'écrire le fruit de vos réflexions.

Première étape

Pour commencer le parcours, rendez-vous au premier poste indiqué au bas de la carte à la page précédente. En vous déplaçant, nous vous invitons à répondre à cette question:

“Pouvez-vous estimer combien de temps vous passez en position assise, et respectivement en mouvement, durant votre journée de travail?”

Vous avez environ 10 minutes pour vous déplacer, discuter et passer au prochain poste.

N'oubliez pas de noter vos réflexions.





Deuxième étape

Vous venez de partager avec vos collègues la manière dont la sédentarité impacte votre temps professionnel. Probablement que vous n’avez pas attendu aujourd’hui pour chercher des solutions. Nous aimerions donc vous inviter à partager davantage votre expérience en répondant à ces questions:

**“Où en êtes vous dans votre réflexion personnelle?
Quelles sont les stratégies que vous mettez déjà en place?
Comment fonctionnent-elles et quels sont les résultats?”**

Vous avez environ 10 minutes pour vous déplacer en groupe, discuter et passer au prochain poste.

N’oubliez pas de noter brièvement vos idées.

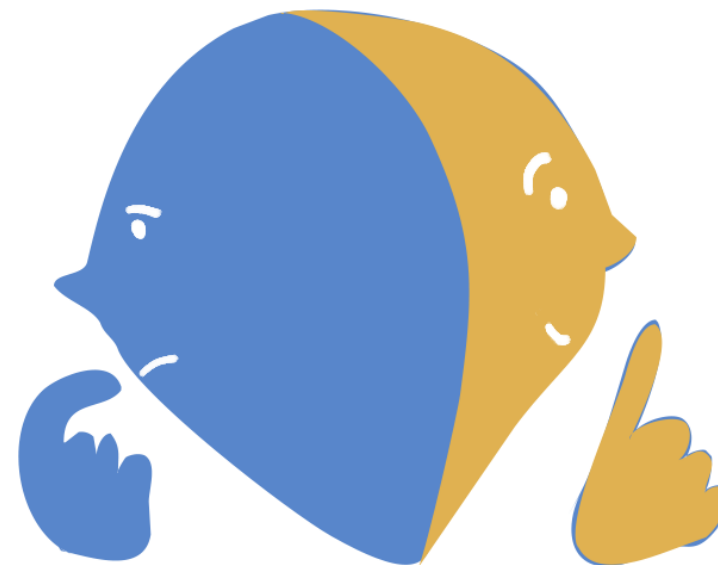
Troisième étape

A ce stade, nous sommes certains que votre discussion bat son plein. Vous participez aujourd'hui à un atelier qui vous introduit à l'utilisation de la méthode Les Réunions Qui Marchent. Nous aimerions donc savoir:

“Quelles sont vos craintes et vos attentes dans l'utilisation d'une telle méthode?”

Vous avez environ 10 minutes pour vous déplacer, discuter et passer au prochain poste.

N'oubliez pas de noter brièvement vos idées.



Quatrième étape

Vous voilà à la dernière étape de votre balade.
Vous avez environ 15 minutes pour vous
déplacer et revenir au point de départ de la
balade en abordant ce point :

**“De quoi auriez vous besoin pour allier
encore davantage l’attention que vous
portez à votre santé et votre engagement
professionnel?”**

Une fois encore, n’oubliez pas de noter vos idées.
Le moment est maintenant venu pour retrouver
vos collègues et partager vos réflexions.

Merci pour ces échanges !



Et n’oubliez pas: si vous pensez que
vous êtes trop petits pour faire des
changements, alors essayez de dormir
dans une chambre fermée avec un
moustique (proverbe africain).