

The background is a stylized illustration of a mountain landscape. Three figures in dark suits are standing on a purple mountain peak, raising their arms in celebration. The scene is set against a backdrop of grey mountains, a large orange sun, and various clouds in shades of purple, white, and orange. Small white stars are scattered throughout the sky. The overall aesthetic is modern and positive.

Positive Lunches

La pause futée qui recrée du lien dans les équipes

www.irigo.be

En cette période de **confinement** et de **télétravail forcé**...

La **morosité** gagne du terrain dans votre équipe ?

Certains de vos collaborateurs ont un **coup de mou** ?

Des membres de votre équipe se **replient sur eux-mêmes** ?

Il est difficile de **rester positif et constructif** ?

Les **liens se distendent** ?

Votre propre **motivation est en dents de scie** ?



Vous ne savez pas **comment remédier** à cette situation tant que la distance physique sera la norme ?

N'attendez pas le retour en présentiel pour préserver la **cohésion de votre équipe**.



C'est **maintenant**, qu'**en équipe**, il est nécessaire de voir le verre à moitié plein, de se sentir appartenir, et ainsi de **préserver sa motivation** !

Les Positive Lunches d'Irigo

Bénéfices pour l'équipe

A l'issue de notre accompagnement « Les Positive Lunches d'Irigo », l'équipe aura :

- Acquis de nouveaux outils pour changer de perspective et rester positive
- Partagé une expérience d'équipe qui rapproche
- Élaboré un plan d'actions pour pérenniser les bénéfices de la démarche



Bénéfices pour le manager

A l'issue de cet accompagnement, le manager aura reçu des clés, pour :

- Réagir en cas de coup de mou de l'équipe
- Favoriser une attitude positive et constructive face aux difficultés



Une équipe plus soudée

Ainsi, de nouveaux réflexes, habitudes ou rituels en équipe pourront voir le jour, pour :

- Vaincre la morosité
- Garder le lien
- Favoriser la motivation et le bien-être de chacun



Le programme

L'accompagnement « Les Positive Lunches d'IRIGO » comprend :

- L'**animation** de Positive Lunches à thème **pour l'équipe et son manager**
- Le **coaching du manager**

Le manager, avec l'aide du coach, choisit les thèmes qui répondent le mieux aux besoins de l'équipe, dans le **Menu** des Positive Lunches. Il les prépare et les débriefe avec le coach.



Lors de chaque Positive Lunch, l'équipe :

- Reçoit un **outil adapté** à ses besoins
- Le met en **pratique** directement
- S'amuse et partage avec **chaleur et authenticité**
- Décide d'un premier pas pour **pérenniser la pratique**

En pratique

Quand ?	A l'heure du lunch (ou du petit déjeuner)
La durée ?	Un Positive Lunch dure 1h30
Comment ?	Par visio Zoom interactive
Fréquence ?	Tous les 15 jours ou tous les mois



Une dizaine de thèmes à choisir dans notre Menu

Le lunch « cercle de gratitude »

pour

Mettre en lumière ce que nous avons,
plutôt que ce que nous n'avons pas
Apprécier les côtés positifs plutôt que les
considérer comme allant de soi

Parmi les techniques issues de la
psychologie positive, exprimer sa gratitude
de manière régulière figure parmi les
plus efficaces pour améliorer le bien-être
physique et affectif.
Son expression collective améliore, en outre,
les relations au sein du groupe.

Le lunch « Le slogan de l'équipe »,

pour

Éclairer les forces de
l'équipe
Se sentir appartenir

(Re)prendre conscience
ensemble des forces et
compétences de l'équipe
travaille l'identité de l'équipe
et lui donne d'autant plus de
sens ! Le sens est un puissant
motivateur.

Le lunch « Tous acteurs ! »

pour

Mettre notre énergie là où nous pouvons
avoir de l'influence
Transformer les incertitudes en actions
constructives

Basé sur la théorie du cercle de
préoccupations et du cercle d'influence de
Stephen Covey, reprendre notre part de
responsabilité sur ce qui dépend de nous,
nous permet d'augmenter notre influence
sur les événements extérieurs et de se sentir
acteur, plutôt que victime impuissante.

Et aussi

Le lunch « **Signes de Reconnaissance** », pour faire circuler la reconnaissance positive

Le lunch « **Le défi qui nous motive** », pour se mettre en projet

Le lunch « **On kiffe !** », pour cultiver nos sources de plaisir au travail

Le lunch « **We have a dream** », pour identifier notre équipe rêvée

Le lunch « **Feu de camp** », pour célébrer les succès

Choisissez votre formule

L'animation de Positive Lunches par un coach Irigo ▶

Accompagnement du leader ▶

Les fiches des référents théoriques/outils utilisés lors des lunches ▶

Les fiches techniques des processus d'animation du Positive Lunch ▶

Le canevas plan d'action pour développer de nouvelles habitudes ▶



SEMER

Prendre conscience
Expérimenter

3 lunches de 1h30

2 heures réparties en
4 réunions de 30'

X

1250 € HTVA*



IRRIGUER

+ renforcer le leader,
recevoir les clés pour mettre
en œuvre en autonomie

4 lunches de 1h30

6 heures réparties en 6
réunions, jusqu'à 1 mois
après le dernier lunch

X

X

X

2350 € HTVA*



ENRACINER

+ pérenniser de nouvelles
habitudes d'équipe

6 lunches de 1h30

10 heures réparties en 8
réunions, jusqu'à 3 mois
après le dernier lunch

X

X

X

3650 € HTVA*

* Nos tarifs sont applicables pour des équipes jusqu'à 10 personnes. Tarif dégressif à partir de 5 équipes inscrites de la même entreprise. En **bonus** pour tout responsable ayant suivi notre parcours inter-entreprises « **Être un leader motivant** » : L'animation d'un positive lunch supplémentaire, quelle que soit la formule choisie.



La Cohérence Organisationnelle au service du bien-être et de la performance

Contactez-nous :

Marie-Hélène Dobbelaere
Tel + 32 497 41 63 05

Amélie Detollenaere
Tel + 32 473 70 20 89

info@irigo.be

www.irigo.be