

An illustration of three stylized human figures in dark blue suits standing on a purple mountain peak. They have their arms raised in a celebratory gesture. The background is a stylized landscape with grey mountains, a large orange sun, and various clouds in shades of purple, blue, and white. There are also some green and orange leafy branches on the sides and small white stars scattered throughout the scene.

# Positive Lunches

La pause futée qui recrée du lien dans les équipes

[www.irigo.be](http://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

<b>Quand ?</b>	A l'heure du lunch (ou du petit déjeuner)
<b>La durée ?</b>	Un Positive Lunch dure 1h30
<b>Comment ?</b>	Par visio Zoom interactive
<b>Fréquence ?</b>	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](mailto:info@irigo.be)

[www.irigo.be](http://www.irigo.be)