

L'UNION FAIT LES FORCES

2024

La fête des voisins au travail

Découvrez nos mini-jeux pour une fête réussie!

EN PRÉSENCE ET EN LIGNE

En novembre 2024, participer à la Fête des voisins au travail 2024 c'est:

- Créer des liens et mieux connaître nos collègues.
- Renforcer la cohésion d'équipe en célébrant nos forces.
- Améliorer la qualité de vie et le bien-être au travail.

Nombreuses et diverses, les forces des personnes, des équipes et des organisations ont tout intérêt à être identifiées et célébrées pour un meilleur bien-être, un travail plus investi et une plus grande reconnaissance au travail. Les études montrent plus de créativité, d'innovation, d'ouverture d'esprit, de flexibilité et d'adaptation, d'entraide et d'efficacité avec une augmentation de 20% de l'atteinte des objectifs quand on utilise nos forces au travail! ¹



La Fête
des voisins
au travail
fetedesvoisinsautravail.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Nous remercions nos partenaires:

Québec

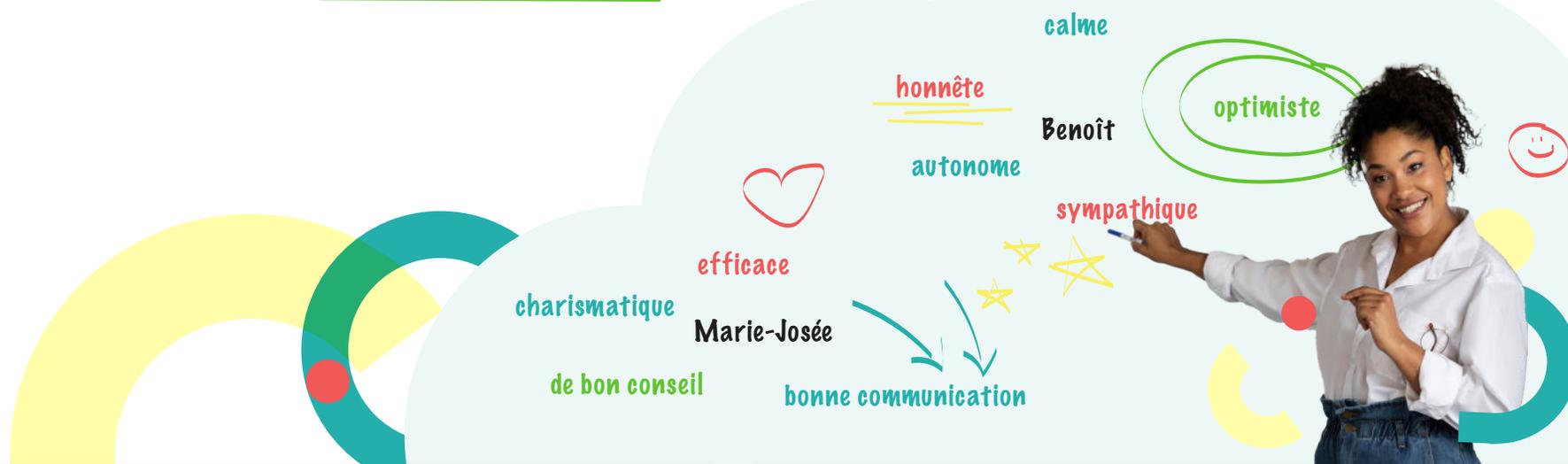


GROUPE
ENTREPRISES
EN SANTÉ

ACTIVITÉ 1

NUAGE DE FORCES

EN PRÉSENCE ET EN LIGNE



Option 1

Sur un tableau blanc ou une grande feuille, notez le nom des personnes présentes. Puis, à tour de rôle, attribuez une force à chaque personne.



Tableau blanc

Office, Google, Teams ou Zoom

Option 2

Les équipes qui se connaissent moins bien peuvent faire un nuage de mots avec leurs propres forces. Et, pourquoi pas, nommer les forces de l'organisation!



Nuage de mots

[wooclap.com](https://www.wooclap.com)

Pour vous aider, une **liste de forces** est en **annexe 1**!



Témoignage – « Cet exercice m'a fait du bien. Je réalise que je connais les forces de mes collègues, mais que je ne les souligne pas par manque de temps. Je vais maintenant prendre le temps. »

AS-TU VU MES FORCES?

EN PRÉSENCE ET EN LIGNE

1

Imprimez la liste de forces (annexe 1) et découpez les forces pour en faire des petits papiers ou utilisez directement la roue des forces en ligne.

2

Le principe du jeu? Formez deux équipes. Désignez une personne responsable du temps et une autre qui compte les points.

3

À tour de rôle, une personne pige dans les forces et les mime à son équipe qui doit les deviner. Faites deviner le plus de forces possible en 30 secondes!

4

La partie se termine lorsqu'il ne reste plus de forces à deviner. C'est l'équipe qui en aura fait deviner le plus qui l'emportera!



Même principe, mais tournez la roue des forces! Supprimez au fur et à mesure les forces apparues, pour éviter les doublons.

wheelofnames.com/fr/sfn-qcj



ACTIVITÉ 3

JEU DE CARTES «SI ÇA M'ARRIVAIT»

EN PRÉSENCE



Option 1: Jouer avec les règles classiques

2 à 6 personnes

Que ferais-tu si tu t'es inscrit·e à un cours de danse, mais tu réalises que tu as deux pieds gauches? Ou, que ferais-tu si un ovni atterrissait dans ton jardin et la créature qui en sortait te disait : $\aleph \Delta \mathbb{Z} \perp \Phi$?

Chaque joueur ou joueuse a 5 cartes «forces» en main et doit en utiliser une pour chaque situation, ou «défi», en expliquant son choix.



Option 2: Remanier les règles

jusqu'à 13 personnes

Distribuer 3 cartes de forces par personne.

À tour de rôle, chacune choisit une force, la remet à la personne à sa droite et explique son choix en s'appuyant sur un fait concret. Par exemple, je donne la carte «empathie» à mon collègue parce qu'il a compris, la semaine dernière, ma surcharge.

Répétez maintenant l'activité avec votre voisin·e de gauche.

Commandez le jeu de cartes ici:
mouvementsmq.ca/boutique



ACTIVITÉ 4

QUI-EST-CE ?

EN PRÉSENCE

1

Écrivez sur un papier le nom de la personne à votre droite et 3 de ses forces. Évitez de genrer les qualificatifs pour ne pas révéler trop d'indices et n'hésitez pas à inscrire des forces loufoques !

2

Pliez vos papiers et mélangez-les tous ensemble. Une personne pige un papier et lit les trois forces qui y apparaissent sans dire le nom.

3

En groupe, les autres doivent deviner, grâce à ces trois forces, de quelle personne il s'agit. Si l'équipe n'obtient pas la bonne réponse, on peut lui fournir un indice.

4

Une fois la personne devinée, c'est à son tour de piger.



ACTIVITÉ 4

QUI-EST-CE ?

EN LIGNE

1

Utilisez le clavardage ! Une personne écrit dans le clavardage 3 forces d'un-e collègue à l'écran sans noter le nom.

2

En groupe, les autres doivent deviner de quelle personne il s'agit.

3

Une fois la personne devinée, c'est à son tour d'écrire 3 forces anonymes dans le clavardage et les faire deviner.

4

Ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde soit passé. Évitez de choisir deux fois la même personne et de genrer les qualificatifs pour ne pas révéler trop d'indices!



LISTE DE FORCES

Aimant / Aimante	Compétent / Compétente	Loyal / Loyale
Agent de changement	Courageux / Courageuse	Minutieux / Minutieuse
Ambitieux / Ambitieuse	Charismatique	Optimiste
Amour de l'apprentissage	Créatif / Créative	Organisé / Organisée
Appliqué / Appliquée	Curieux / Curieuse	Ouverture d'esprit
Attentionné / Attentionnée	De bon conseil	Patient / Patiente
Authentique	Déterminé / Déterminée	Persévérant / Persévérante
Autonome	Discipliné / Disciplinée	Perspicace
Bonne capacité à faire des liens	Drôle	Positif / Positive
Bonne communication	Dynamique	Précis / Précise
Calme	Efficace	Prévenant / Prévenante
	Empathique	Prudent / Prudente
	Énergique	Rapide
	Enthousiaste	Responsable
	Éthique du travail	S'adapte facilement
	Fiable	Sagesse
	Gentil / Gentille	Sensible
	Honnête	Sincère
	Humble	Sociable
	Innovateur / Innovatrice	Souci du détail
	Intelligent / Intelligente	Spontané / Spontanée
	Juste	Sympathique
	Leadership	Tenace

Pour aller plus loin...
Après votre Fête, écrivez vos 3 forces signatures ressorties pendant les jeux et rendez-les visibles! Amusez-vous à les mettre sur votre bureau, votre badge, votre casque, dans votre signature courriel...

¹ Belleville, K., Dubreuil, P., & Courcy, F. (2020). L'utilisation des forces au travail et les comportements proactifs et de citoyenneté organisationnelle : Examen du rôle médiateur du bien-être. *Canadian Journal of Administrative Sciences / Revue Canadienne Des Sciences de l'Administration*, 37(2).