

Entrez dans l'univers des **WorkOuts**

Entrez dans l'univers des WorkOuts

Vous êtes manager et vous souhaitez booster le développement personnel de vos coéquipiers ? Vous ne savez pas par où commencer ? Les WorkOuts GoodHabitZ sont conçus pour vous aider. Que vous cherchiez à augmenter le facteur plaisir au travail, à améliorer l'esprit d'équipe ou la prise de responsabilité, nous avons créé un WorkOut original pour chaque formation. C'est un outil pratique qui vous permet de vous concentrer sur des sujets utiles et pertinents pour votre entreprise.

WorkOuts : Pourquoi ?

- Pour promouvoir le développement d'équipe au sein de votre entreprise.
- Pour faire appel au sens de la responsabilité de groupe : ensemble, vous choisissez une formation à suivre et discutez ensuite des enseignements et impressions de chacun.
- Pour aider vos managers à adopter un style de leadership par le coaching. Les WorkOuts sont un outil accessible qui déclenche la conversation et facilite le dialogue en équipe.

WorkOuts : Pour qui ?

Vous faites les WorkOuts en équipe ou bien avec quelques collègues qui s'intéressent au même sujet que vous. Afin que nos ambassadeurs se familiarisent avec ce format, GoodHabitZ organise des sessions d'inspiration. L'objectif est d'assister la personne qui animera les WorkOuts et de la guider du début à la fin. Ces sessions lui donneront les clés pour utiliser au mieux le matériel GoodHabitZ et mettre en avant des thèmes spécifiques. Et tout ça, en seulement une heure et demie. Les ambassadeurs GoodHabitZ sont des personnes intéressées par le coaching et l'accompagnement des autres dans leur développement.

WorkOuts : Comment ça marche ?

Les WorkOuts s'articulent autour de trois éléments :

- **Coup d'envoi (environ 30 minutes)**

La personne animant le WorkOut présente le thème et montre aux participants quelques vidéos courtes en guise d'échauffement. Ensuite, il est temps de faire le point sur les avis de chacun sur le sujet abordé grâce à un exercice et une citation pour engager la conversation.

- **À vous de jouer! (environ 2 semaines)**

Les coéquipiers ont deux semaines pour faire la formation et les exercices correspondants.

- **Séance de feedback (environ 30 minutes)**

C'est l'occasion de partager les expériences de chacun. Tous les participants sont encouragés à récapituler les différents conseils retenus dans la formation et à les mettre en pratique. Il se peut même que certains conseils profitent à toute l'équipe. Ensemble, on apprend, on partage et on travaille encore mieux!

WorkOuts : Où les trouver ?

Vous trouverez les WorkOuts relatifs à chaque formation sur le site de GoodHabitZ. Dans le menu, cliquez sur « Images, brochures et WorkOuts ». Attention, cette rubrique n'est accessible qu'aux personnes autorisées. Une fois le WorkOut téléchargé, vous avez bien sûr la liberté de le sauvegarder à un emplacement accessible aux autres ambassadeurs.

Envie d'en savoir plus ?

Vous avez hâte de commencer avec les WorkOuts ? Vous souhaitez en savoir plus sur ce format ? Nous avons ajouté quelques extraits du webinar « Apprendre par la pratique en équipe » expliquant tous les tenants et aboutissants de la méthode. Cliquez sur un des titres ci-dessous pour regarder la vidéo.

1. Qu'est-ce qu'un WorkOut ?
2. À quoi ça ressemble ?
3. Nous allons vous montrer.
4. Apprenez de vos pairs ! Comment Minds&More s'y prend ?
5. Regarder le webinar dans son intégralité.

N'hésitez pas à contacter votre coach qui se fera un plaisir de vous dire tout ce qu'il y a à savoir sur les WorkOuts !