

Nos corps ont besoin d'attention !

Par Jeanette Romkema

L'un des grands défis de notre époque est que nous n'avons que la tête et les épaules à l'écran. Nous oublions que nous avons un cœur qui a besoin d'avoir de la tranquillité de temps en temps et de réfléchir. Nous oublions que nous avons un corps qui a besoin de bouger.



De plus en plus de gens sombrent dans la lassitude du Zoom ! Ceci est réel.

C'est inquiétant. *Il faut corriger cette situation.* Mais pourquoi ?

Le fait de bouger pendant les réunions, les convocations, les formations et les sessions de travail est essentiel pour ...

- Se ressourcer
- Se recentrer
- Redescendre sur terre
- S'élever

Nous pouvons plus facilement nous impliquer au travail, dans les relations, le dialogue et l'apprentissage lorsque nous avons tendance à inviter notre corps et que le faisons.

Marcher et s'interroger

Invitez les gens à faire une courte promenade pour réfléchir à une question ouverte forte ou explorer une idée. Cette invite pendant la rencontre est intentionnelle et invite les participants à partager leurs découvertes d'une manière ou d'une autre avec le groupe par la suite.



Nos corps nous implorent pour contribuer à l'apprentissage.

→ Considérez une conception sur laquelle vous travaillez : où serait-il utile d'inviter à une petite promenade et à un questionnement ?

Bougez pour se régénérer

Invitez les gens à faire une pause pendant votre formation ou réunion pour s'occuper de leur corps, qu'il s'agisse d'une rencontre en direct ou d'un apprentissage asynchrone. Cette invite fait partie de la conception pour se régénérer, se ressourcer et recentrer. Certaines activités qui pourraient vous être utiles :



- l'étirement en étoile
- chouchoutez votre chien
- une pratique consciente
- prenez une tasse de café

Nos corps implorent de l'attention.

→ Pensez à un dessin sur lequel vous travaillez : où serait-il utile d'inviter les participants à faire une pause pour s'occuper de leur corps ?

Changer le décor

De temps en temps durant notre journée virtuelle, il peut être étonnamment utile de nous éloigner de notre espace de travail. Le fait d'inviter les participants à s'asseoir ailleurs et à faire une tâche spécifique liée à l'apprentissage peut les aider à se recentrer et à travailler plus facilement. Cette invitation pendant la rencontre est intentionnelle et invite les participants à partager leur travail d'une certaine manière avec le groupe.



Semblable aux rencontres en présentiel où nous travaillons dur pour faire bouger les gens tout au long de la journée [partage en binômes, travail en petits groupes, visite d'expositions], nous devons inviter le mouvement physique dans nos sessions virtuelles.

Nos corps nous implorent pour un changement de décor.

→ Pensez à une conception sur laquelle vous travaillez : où serait-il utile d'inviter les participants à changer de décor pour faciliter leur participation ?

Que faites-vous pour vous occuper de la personne toute entière lors de vos réunions virtuelles en direct ?