



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Côte-d'Or



Cahier d'activités estivales pour managers

Retrouvez l'énergie, cultivez la bienveillance
et amusez-vous cet été !

L'été est là, et la période de juillet/août est souvent l'occasion de prendre du recul, de se ressourcer et de préparer la rentrée avec sérénité.

Ce **cahier d'activités** estivales est le format imaginé pour faire vivre la parenthèse managériale tout l'été.

Vous y trouverez le récapitulatif classé par thème des ressources à lire, des vidéos et podcasts inspirants qui ont été diffusés au courant du premier semestre 2025. **Peut-être y trouverez-vous de nouvelles idées pour accompagner votre équipe.**

Et pour y apporter une petite touche de légèreté, il y a également quelques jeux, exercices de réflexion, conseils pratiques et défis si vous le souhaitez pour vous détendre, amuser ou préparer pour la rentrée.

Bonne lecture et bel été !

UNE CHARADE POUR DÉMARRER

?

- > Mon premier est le contraire de « mal ».
- > Mon deuxième est à mi-chemin entre « on » et « off ».
- > Mon troisième sert à « tenir un sac à main ».
- > Mon tout est indispensable pour de bonnes relations au travail.

Je suis, je suis ?!

??

?



DÉVELOPPER LES SIGNES DE RECONNAISSANCE :

- [les signes de reconnaissance](#) suite à l'atelier de Jérôme NOTTER;
- [un podcast](#) de Cécile Dejoux sur le management de la reconnaissance;
- [bâtir une culture de la reconnaissance](#) (vidéo);
- [managers : reconnaissez et valorisez vos collaborateurs](#) (article);
- <https://www.reconnaissanceautravail.com/>.

DÉVELOPPER L'ENGAGEMENT / LA MOTIVATION AU SEIN DES ÉQUIPES :

- [fiche Cap'M sur l'engagement](#) ;
- [six phrases nuisibles à l'engagement des collaborateurs](#) (article) ;
- [le rôle du manager sur l'engagement de l'équipe](#) (vidéo) ;
- [quelques clés pour remotiver un salarié](#) ;
- [motivation et l'engagement des collaborateurs](#) (vidéo).

ACTIVITÉ

Imaginez que vous devez reconstituer un puzzle représentant une **équipe idéale**. Quelles pièces (compétences, qualités, outils) sont essentielles pour compléter ce puzzle ? Prenez le temps de réfléchir et notez vos idées.

JEU

BINGO DES COLLÈGUES

Trouvez pour chaque case un collègue qui a ... et notez son nom.
Qui aura compléter sa grille avant la fin de l'été ?

PARLE 3 LANGUES
OU +

A DÉJÀ SAUTÉ
EN PARACHUTE

AIME LE JAZZ

EST NÉ DANS
UNE AUTRE RÉGION

POSSÈDE UN
ANIMAL EXOTIQUE

A COURU
UN MARATHON

JOUE D'UN
INSTRUMENT
DE MUSIQUE

EST VÉGÉTARIEN
OU VEGAN

A VOYAGÉ SUR
3 CONTINENTS

A ÉCRIT UN ARTICLE
OU UN LIVRE

A DES ENFANTS

A VU UN FILM
+ DE 10 FOIS

AIME
LA PHOTOGRAPHIE

PRATIQUE
UN ART MARTIAL

A DÉJÀ FAIT
DU BÉNÉVOLAT

AIME CUISINER

A UNE CHAÎNE
YOUTUBE

EST FAN DE
SCIENCE FICTION

PEUT RÉSOUDRE
UN RUBIK'S CUBE

A DÉJÀ RENCONTRÉ
UNE CÉLÉBRITÉ

AIME LE CAMPING

PEUT JONGLER

COLLECTIONNE
QUELQUE CHOSE
D'UNIQUE

A PARTICIPÉ
À UN FLASH MOB

A DÉJÀ FAIT DE
LA PLONGÉE
SOUS MARINE



- [collaboration, solidarité... je n'arrive pas à insuffler un esprit d'équipe](#) (podcast) ;
- [managers - renforcer la collaboration au sein de vos équipes](#) (article).

- résistance au changement : comment embarquer mon équipe (podcast) ;
- le management du changement en 5 étapes (article).

- [fiche Cap'M -Favoriser l'autonomie de vos équipes](#) ;
- [fiche CAP'M / Lab'Innov sur l'équipe autonome pour approfondir ce sujet du rôle du manager dans l'autonomisation de son équipe](#) ;
- [comment surmonter les freins de la délégation \(podcast\)](#).

Imaginez que vous devez jouer le rôle d'un membre de votre équipe. Quels sont les **défis** auxquels il fait face ? Comment pouvez-vous, en tant que manager, l'aider à surmonter ces défis ?

Notez vos réflexions et partagez-les avec votre équipe.

JEU

MOTS MÊLÉS

Trouvez les 15 mots liés au management et à la qualité de vie au travail dans la grille ci-dessous.

J	E	U	S	T	R	E	S	S	W	P	S	E	Q	K
E	B	M	A	H	F	T	H	Z	N	N	R	D	U	E
W	E	B	A	E	M	Z	Q	Y	I	Ç	G	X	E	M
C	N	J	Q	X	H	X	W	I	P	T	L	D	X	S
R	E	M	U	N	E	R	A	T	I	O	N	D	J	I
M	D	T	E	L	E	T	R	A	V	A	I	L	X	E
G	D	N	I	H	Y	R	W	C	F	C	W	V	D	T
N	O	I	T	A	S	I	L	A	T	I	G	I	D	N
C	C	J	H	C	O	F	Z	B	T	F	F	Ç	F	E
L	P	R	E	V	O	Y	A	N	C	E	R	N	I	S
N	X	N	O	I	T	A	I	D	E	M	O	S	I	B
F	R	A	C	T	I	O	N	N	E	M	E	N	T	A
U	K	X	Q	B	I	V	D	O	I	N	U	L	P	M
R	J	W	A	T	B	M	Ç	I	E	L	J	P	A	Y
T	D	B	E	U	R	W	X	G	N	U	H	M	U	L



RESSOURCES - ACCOMPAGNER SES ÉQUIPES (3/4)

DÉVELOPPER UNE CULTURE DU FEEDBACK :

- [tirez-profit de tous les feedbacks... même maladroits](#) (article);
- [le feedback ailleurs : l'exemple d'une agence France travail](#) (article);
- [le guide du manager pour un entretien de feedback](#);
- [je dois faire un feedback négatif à un collaborateur](#) (podcast);
- [développer la culture du feedback](#) (podcast).

ACTIVITÉ



On s'entraîne - faites un feedback par jour pendant 21 jours.
Qui aura réalisé le défi en entier, 21 jours, le début d'une habitude?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



RESSOURCES - ACCOMPAGNER SES ÉQUIPES (4/4)

GÉRER DES CONFLITS/LA NÉGATIVITÉ/LES PERSONNALITÉS DIFFICILES :

- [la gestion de conflits](#) (article) ;
- [comment gérer quelqu'un de négatif tout le temps au travail ?](#) (podcast) ;
- [apprenez à gérer 8 personnalités difficiles.](#)

ACTIVITÉ



LE BRAINSTORMING DES SOLUTIONS

Prenez une situation de management complexe que vous avez vécue. Notez toutes les solutions possibles qui vous viennent à l'esprit, même les plus farfelues. Ensuite, triez ces solutions pour identifier celles qui sont réalisables et efficaces.



REBUS

On en a autant besoin de sport qu'au travail !





RESSOURCES - BOOSTER SES RÉUNIONS

- [comment booster vos réunions d'équipe](#) (article) ;
- [révolutionner vos présentations avec le Pecha Kucha](#) (article) ;
- [comment booster ses réunions à distance ?](#) (podcast) ;
- des [affiches de films](#) et sa [version dématérialisée des cartes](#) ;
- le [mur des humeurs](#) et sa [version dématérialisée](#) ;
- [le sac à objets pour mieux se connaître](#) ;
- [la déambulation](#) présentée par Amélie BODARD ;
- le [catalogue des jeux disponibles](#) au secrétariat de direction.

ACTIVITÉ



Appropriiez-vous un icebreaker que vous n'avez pas encore utilisé en puisant dans les outils à votre disposition ou une technique pour booster vos réunions en puisant dans les ressources ci-dessus.



ENQUÊTE LOGIQUE

Quatre collaborateurs (Inas, Cyrielle, Léa et Valentin) ont déposé des demandes de congés pour différentes périodes estivales (juin, juillet, août et septembre). À partir des indices suivants, votre défi est de découvrir **qui a demandé quel congé**.



- Inas a pris ses congés avant Cyrielle, mais après l'employé qui a choisi le mois de juillet;
- le congé de Léa n'a pas été programmé pour le mois d'août;
- Valentin a posé ses congés avant l'employé qui a choisi le mois de septembre.

	INAZ	CYRIELLE	LÉA	VALENTIN
JUIN				
JUILLET				
AOÛT				
SEPTEMBRE				



RESSOURCES - FAVORISER L'ÉMERGENCE D'IDÉES

Découvrez sur la plateforme gratuite La Digitale, [les outils Digistorm](#) pour facilement réaliser un sondage, un remue-méninge avec son équipe, un nuage de mots.

FAVORISER L'IDÉATION ET LA RECHERCHE DE SOLUTION :

- [la méthode des chapeaux de Bono](#) (article Liam);
- [développer l'intelligence collective](#) (vidéo).

ACTIVITÉ



Parmi les 29 techniques de brainstorming différentes présentées [sur ce site](#), vous allez forcément trouver des techniques qui vous parlent, testez en deux lors de vos prochaines réunions



JEU

PORTRAIT CHINOIS DU MANAGER IDÉAL 中國肖像

Si votre manager idéal était :

- un animal ? _____
- un film ? _____
- un lieu ? _____

Notez vos réponses et réfléchissez à ce qu'elles révèlent sur votre style de management.



RESSOURCES - PILOTER (1/3)

UTILISER DES OUTILS DE GESTION DE PROJETS

- [méthode Kanban - méthode de gestion de projet visuelle](#) (vidéo);
- [comment utiliser LIAM pour l'animation de mon équipe ou de mon projet](#);
- [outil gestion de projets](#).



ACTIVITÉ



Connaissez-vous ces outils ? C'est peut-être l'occasion de tester cet été de nouveaux outils ?

JEU

QUELLES PRATIQUES MANAGÉRIALES POUR QUEL PAYS ?



1 Singapour



2 La Chine



3 La Thaïlande



4 Le Danemark



5 L'Allemagne



6 La Norvège



7 Les Pays Bas

- ☐ Dans ce pays, il est courant de faire la sieste au travail pour réharmoniser le corps et resprit, c'est même un droit inscrit dans la constitution de la République populaire depuis 1948.
- ☐ Dans ce pays, on pratique le Slow Management, qui vise à encourager répanouissement personnel dans le milieu professionnel. (Il s'agit de prendre son temps ou travail, et pour les managers, de privilégier des missions dédiées à l'épanouissement personnel et collectif).
- ☐ Dans ce pays, on pratique le «hot desking» appelé également «flex office» où les employés n'ont pas de bureau attribué et peuvent s'asseoir à n'importe quel poste de travail disponible dans un espace de bureau partagé.
- ☐ Dans ce pays, il est courant de travailler 30 heures, on adopte la mentalité du 'travailler moins mais travailler mieux'.
- ☐ Dans ce pays, il est de tradition de pratiquer le «cwai», où les employés saluent leurs collègues et leurs supérieurs en joignant les paumes des mains devant leur poitrine, ce qui reflète la culture du respect et de la politesse dans le lieu de travail
- ☐ Dans ce pays, il existe le concept de «la vie en plein air», et qui encourage les employés à passer du temps à l'extérieur pendant leurs pauses pour profiter de la nature et se ressourcer mentalement
- ☐ Dans ce pays, on pratique le «Feierabend», où les employés quittent le travail à l'heure prévue et sont encouragés à séparer leur vie professionnelle de leur vie personnelle pour favoriser l'équilibre travail-vie privée.



- [la fiche Cap'M - Ajuster la charge de travail](#) ;
- [les supports présentés lors du séminaire managers de 2023](#) ;
- [un pense-bête visuel](#) sur la charge de travail ;
- [comment mieux gérer sa charge de travail](#) (podcast).

Choisissez un article/une vidéo/un podcast, faites une courte synthèse (3-5 lignes) et notez une idée que vous souhaitez mettre en pratique dès cet été.

JEU

BINGO PHOTO

À FAIRE ENTRE MANAGERS OU AVEC VOTRE ÉQUIPE.

PHOTO AVEC LE
DIRECTEUR

PHOTO D'UN
COLLÈGUE EN
TRAIN DE BAILLER

PHOTO D'UN BUREAU
PARFAITEMENT
ORGANISÉ

PHOTO D'UN MOMENT
DE DÉTENTE À LA
MACHINE À CAFÉ

PHOTO D'UN
DÉJEUNER D'ÉQUIPE

PHOTO D'UN COLLÈGUE
EN TRAIN DE FAIRE
UNE GRIMACE

PHOTO D'UN ANIMAL
DE BUREAU
(EX. : PLANTE, PELUCHE...)

PHOTO D'UN MOMENT
DE TRAVAIL
EN ÉQUIPE

PHOTO D'UN COLLÈGUE
EN TRAIN DE RIRE

PHOTO D'UN COLLÈGUE
EN TRAIN DE FAIRE
UNE ACTIVITÉ ARTISTIQUE

PHOTO D'UN MOMENT
DE DÉTENTE EN EXTÉRIEUR

PHOTO D'UN COLLÈGUE
EN TRAIN DE FAIRE
UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

PHOTO D'UN MOMENT
DE CÉLÉBRATION

PHOTO D'UN COLLÈGUE
EN TRAIN DE FAIRE
UNE ACTIVITÉ INSOLITE

PHOTO D'UN MOMENT
DE PARTAGE
DE COMPÉTENCES

PHOTO D'UN COLLÈGUE
EN TRAIN DE FAIRE
UNE PAUSE YOGA

INSTRUCTIONS :

- 1. Réalisez les photos :** Prenez des photos correspondant aux descriptions dans chaque case.
- 2. Partagez les photos :** À la fin de la période définie, partagez vos photos avec l'équipe lors d'une réunion ou d'une exposition photo.
- 3. Célébrez :** Célébrez les moments capturés et votez pour la photo la plus drôle, la plus créative, etc.

Les meilleures photos seront dévoilées au prochain séminaire managers du 26 septembre



RESSOURCES - PILOTER (3/3) AMÉLIORER SA GESTION DU TEMPS

- [booste ta gestion du temps](#) (podcast) ;
- [exercices de gestion du temps](#) (article très complet) ;
- [la méthode Nérac](#) (article) ;
- [la gestion du temps en tant que manager](#) (vidéo).

ACTIVITÉ



PRÉPARATION À LA RENTRÉE OBJECTIFS POUR LA RENTRÉE

- 1. Fixez-vous des objectifs clairs :** Définissez des objectifs précis et mesurables pour la rentrée.
- 2. Priorisez vos tâches :** Utilisez des outils de gestion du temps pour organiser vos tâches et éviter la surcharge.
- 3. Planifiez vos activités :** Prévoyez des moments pour des activités de détente et de loisirs pour maintenir un bon équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

PLANIFICATION ET ORGANISATION

- 1. Utilisez un agenda :** Planifiez vos tâches et vos activités dans un agenda pour mieux organiser votre temps.
- 2. Déléguiez :** N'hésitez pas à déléguer certaines tâches à vos collègues pour éviter la surcharge.
- 3. Prenez des pauses :** Planifiez des pauses régulières pour vous détendre et recharger vos batteries.

RÉFLEXION SUR LES COMPÉTENCES MANAGÉRIALES

- 1. Identifiez vos forces :** Faites une liste de vos compétences et de vos forces en tant que manager.
- 2. Travaillez sur vos faiblesses :** Identifiez les domaines dans lesquels vous souhaitez vous améliorer et fixez-vous des objectifs pour y parvenir.

Formez-vous : Profitez des formations et des ressources disponibles pour développer vos compétences managériales.

EXERCICES DE GYM DES YEUX

INSTRUCTIONS :

- 1. Clignez des yeux :** Clignez rapidement des yeux pendant 30 secondes pour les hydrater.
- 2. Regardez au loin :** Fixez un point éloigné pendant 30 secondes pour détendre vos muscles oculaires.
- 3. Dessinez des cercles :** Tracez des cercles avec vos yeux, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.
- 4. Palming :** Frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer, puis placez-les sur vos yeux fermés pendant une minute.





RESSOURCES - DÉVELOPPER SA POSTURE MANAGÉRIALE (1/3)

MANAGER PAR LE CARE

- [fiche Cap'M - Manager par le care](#) ;
- [leadership et amour](#) (vidéo) ;
- [gérer son équipe avec bienveillance](#) (vidéo) ;
- [7 astuces pour créer un cadre de travail sécurisant](#) (article).

ACTIVITÉ



LE MANAGEMENT EN IMAGES

Dessinez en 3 minutes une scène illustrant une pratique de management bienveillant. Partagez avec un collègue ou notez dans votre carnet.

QCM HUMORISTIQUES

QUESTION 1 :

Que faites-vous lorsque votre équipe est en retard sur un projet ?

- A) Vous organisez une séance de brainstorming pour trouver des solutions.
- B) Vous leur offrez une pizza pour les motiver.
- C) Vous leur demandez de venir travailler en weekend.
- D) Vous leur proposez une séance de yoga pour réduire le stress.

QUESTION 2 :

Comment gérez-vous un conflit entre deux membres de votre équipe ?

- A) Vous organisez une réunion pour discuter du problème.
- B) Vous leur demandez de régler le problème entre eux.
- C) Vous leur proposez un duel à l'épée.
- D) Vous leur offrez un café pour apaiser les tensions.

QUESTION 3 :

Que faites-vous pour motiver votre équipe ?

- A) Vous organisez une séance de team building.
- B) Vous leur offrez des bonbons.
- C) Vous leur promettez une augmentation.
- D) Vous leur proposez une séance de méditation.

QUESTION 4 :

Comment gérez-vous une réunion qui s'éternise ?

- A) Vous proposez une pause café.
- B) Vous leur demandez de résumer leurs points en une phrase.
- C) Vous leur proposez un jeu de rôle pour dynamiser la réunion.
- D) Vous leur demandez de venir avec des idées concrètes pour la prochaine réunion.



RESSOURCES - DÉVELOPPER SA POSTURE MANAGÉRIALE (2/3)

DÉVELOPPER LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

- [Thomas d'Ansembourg • Communiquer sans violence](#) | WAKE UP Conversations avec Anaïs Raoux (vidéo) ;
- [la communication non violente au service du leadership](#) (article) ;
- [la communication authentique](#) (vidéo) ;
- [sortez de la spirale de la mécommunication](#) (podcast).

ACTIVITÉ



Choisissez une vidéo ou un article, puis écrivez 3 choses que vous souhaitez appliquer cet été et à la rentrée.

Et prenez le temps de découvrir les multiples ressources du [site apprentie girafe](#).



Prenez quelques minutes pour vous isoler dans un endroit calme, où vous pourrez vous concentrer pleinement sur ces exercices de respiration. Laissez-vous guider et profitez de chaque instant pour vous recentrer et vous ressourcer.

CIRCUIT DE SOPHROLOGIE: RESPIRATION ET COHÉRENCE CARDIAQUE (10 minutes)

Préparation et ancrage (2 mn)

POSITION :

Asseyez-vous confortablement, les pieds bien ancrés au sol, les mains sur les genoux.

EXERCICE :

- fermez les yeux, prenez 3 grandes respirations lentes et profondes ;
- à chaque inspiration, imaginez que vous absorbez une énergie positive ;
- à chaque expiration, relâchez toutes les tensions.

Visualisation positive (1 mn)

POSITION :

Assis ou allongé, les yeux fermés.

EXERCICE :

- visualisez un lieu apaisant, comme une plage, une forêt ou une montagne ;
- imaginez les détails de cet endroit : les couleurs, les sons, les odeurs ;
- respirez lentement et profondément. en vous immergeant pleinement dans cette scène relaxante.

Respiration abdominale (2 mn)

POSITION :

Assis ou allongé, une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine.

EXERCICE :

- inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre, puis expirez par la bouche en rentrant doucement le ventre ;
- répétez cette respiration profonde pendant 2 minutes, en vous concentrant sur le mouvement de votre abdomen.

Retour en douceur (1 mn)

POSITION :

Assis confortablement.

EXERCICE :

- prenez trois grandes respirations profondes ;
- à chaque inspiration, imaginez que vous absorbez de l'énergie positive ;
- à chaque expiration, relâchez toutes les tensions restantes ;
- ouvrez doucement les yeux et prenez un moment pour apprécier la sensation de calme et de relaxation.

Cohérence cardiaque (5 mn)

POSITION :

Assis confortablement, les mains sur les genoux.

EXERCICE :

- suivez le rythme 5-5 (inspirer pendant 5 secondes, expirer pendant 5 secondes) ;
- utilisez un chronomètre ou une application de cohérence cardiaque pour vous aider à maintenir le rythme ;
- continuez cette respiration pendant 5 minutes, en vous concentrant sur la régularité et la profondeur de chaque respiration.



RESSOURCES - DÉVELOPPER SA POSTURE MANAGÉRIALE (3/3)

AUTRES SOFT SKILLS :

- [fiche Cap'M sur la communication digitale](#) ;
- [l'exemplarité du dirigeant, du manager](#) (article) ;
- [que faire d'une critique qui me concerne personnellement ?](#) (vidéo) ;
- [management et biais inconscients : et si on se méfiait de notre cerveau](#) ;
- [7' pour convaincre](#) – support de l'atelier proposé par Raphaël MOLIN ;
- [fiche Cap'M sur le collectif de travail en hybride](#) ;
- [les cinq compétences du Manager hybride](#) (vidéo).

ACTIVITÉ



Choisissez un des supports ci-dessus et essayer de mettre en application pratique une des ces compétences.

JEU

LA ROUE DE L'ÉNERGIE

Dessinez une roue divisée en 6 sections : sommeil, alimentation, activité physique, respiration, loisirs, relations. Évaluez votre niveau dans chaque domaine et identifiez une action pour améliorer votre équilibre.



RESSOURCES - BONUS

UN PEU DE MAGIE :

[10 Leçons de management d'Albus Dumbledore](#) (développer les TALENTS sans se mettre en AVANT) - podcast.



Derrière son allure de grand sage, Dumbledore incarne un style de management : léger, humble et décalé ! Au fil des années à Poudlard, depuis les coulisses, il s'appuie sur les forces de Harry et ses copains pour créer des héros ... jusqu'à ce qu'ils puissent se passer de lui.

Allez écouter ce podcast pour découvrir les 10 tips du management à la Dumbledore !

BONNE SAISON ESTIVALE PLEINE D'ÉNERGIE
ET DE BIENVEILLANCE !

PRENEZ SOIN DE VOUS,
ET N'OUBLIEZ PAS DE VOUS AMUSER !

RÉPONSES AUX JEUX

Charade : bienveillance

Mots mêlés, liste des mots : Management, Engagement, Motivation, Stress, Déconnexion, Reconnaissance, QVT, Bienveillance, Leadership, Équipe, Proactivité, Compétences, Objectifs, Planification, Communication.

«Hot Desking» : Singapour - La sieste au travail : la Chine - Le «wai» : la Thaïlande - Le Slow Management : Danemark - Frei abend» : Allemagne - «Vie en plein air» : la Norvège - «Travailler moins mais travailler mieux» : les Pays-Bas.

Enquête logique : Inas : août - Léa : juillet - Cyrielle : septembre - Valentin : juin.

Rébus : Engagement - Stratégie - Equipe - Compétences.

