



UNIVERSITÉ  
CÔTE D'AZUR

[univ-cotedazur.fr](http://univ-cotedazur.fr)



# Team Building à distance

DÉVELOPPER L'ESPRIT D'ÉQUIPE  
ET RENFORCER LA COHÉSION



# DÉVELOPPER L'ESPRIT D'ÉQUIPE ET RENFORCER LA COHÉSION

*Ce guide s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent, à travers des activités ludiques et des idées simples, fédérer leur équipe afin qu'elle apprenne à se connaître dans une ambiance conviviale et détendue. L'objectif est de renforcer la cohésion et d'améliorer la communication entre collègues. Un moyen efficace pour créer du lien et s'intégrer dans un groupe de travail.*

## > DU BON USAGE DE LA RÉUNION

- Commencer les réunions en faisant un tour de table de la météo intérieure de chacun.e (les collaborateur-ric-e-s peuvent envoyer une photo illustrant leur humeur du jour)
- Prévoir des réunions pas trop longues (maxi 2h)
- Proposer aux collaborateur-ric-e-s un moment d'échange individuel pour celui ou celle qui le souhaite
- Proposer des RDV informels (petit-déjeuner, pause café, etc.)

## > BUREAU ET SALLE DE PAUSE VIRTUELLE

### Créer un open space virtuel :

Les membres de l'équipe peuvent se connecter le matin et travailler normalement, chacun à sa tâche, avec une conversation vidéo active. Une conversation informelle peut se dérouler pendant que votre équipe travaille, ainsi les collaborateurs peuvent se motiver en se voyant travailler les un-es les autres.



### Créer une salle de pause virtuelle :

Les membres de l'équipe peuvent se connecter à l'heure de la pause café ou à midi pour déjeuner ensemble.

## > PRÉSENTATION DU LIEU DE TRAVAIL PAR CEUX QUI SONT EN PRÉSENTIEL

### Visite virtuelle :

Petit tour des bureaux via votre ordinateur portable pour que les collègues qui sont à distance puissent dire bonjour aux personnes présentes. On peut aussi, par exemple, présenter son objet préféré, dire bonjour à la collègue d'à côté.

Ces visites virtuelles aident les membres de l'équipe à mieux se connaître et, peut être, trouver des passions ou des intérêts en commun. Cela donne également un petit souffle d'air à la journée de travail, en resserrant davantage les liens au sein de l'équipe.

## > MINI-CONFÉRENCES À DISTANCE

Organisation de mini-conférences à distance sur un thème (en dehors du travail) ou un autre champs de recherche que le sien :

On peut proposer un format court d'une quinzaine de minutes sur un sujet de recherche aux autres labos ou autres services afin qu'il y ait des interactions entre différents personnels (Enseignant-e-s et Administratif-ive-s)

## > LES BONNES NOUVELLES

### Créer un espace où l'on ne s'échange que les bonnes nouvelles :

Mon enfant a fait tel progrès, j'ai regardé un super film, je vous conseille telle visite d'expo virtuelle, etc.

Mettre ses recettes de cuisine avec la photo du plat, Je souhaite dire merci à un tel ou une telle pour m'avoir apporté son aide, ou souhaiter un anniversaire.

## > MONTRER, APPRENDRE

### Montrer à tour de rôle quelque chose de nouveau, de manière informelle :

- Chaque membre de l'équipe a une compétence ou un talent unique à apprendre au reste de l'équipe.
- Partager ses compétences et ses connaissances au sein de l'équipe (permet de s'intéresser aux compétences des autres et de valoriser les siennes).
- Permet à tous les membres de l'équipe travaillant à distance de connaître les spécialités de chacun, ce qui permet une meilleure collaboration

## > PLAYLIST DE LA BONNE HUMEUR

Lancer une playlist « Bonne humeur » participative. Chacun-e peut proposer ses titres « feel good » et partager le lien vers la playlist.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLyBd1KtOwPaIhNFe8xqN6w-UqAqXeH3Vw>



## > FORMATION

S'inscrire à une formation sur le bien-être avec l'ensemble de l'équipe