

BOUSSOLE DE L'HUMEUR



Objectif :

Offrir à chacun un moyen simple d'exprimer son état mental du moment.

Comment l'utiliser ?

Chaque participant positionne son post 'It, sa photo, son prénom ou un emoji sur cette boussole organisée en quatre directions.

BOUSSOLE DE L'HUMEUR

zenconsulting.fr

ENERGIE

FOCUS

STRESS

INSPIRATION

zenconsulting.fr

Je reviens de
We prolongée !
Pleine forme !
Nadia 😊🔥

Motivé
Calia 😊

En plein dans
ma mission.
Nathan*
Concentré !

Tout est callé !
ça va, top ! 👍
Carène

Beaucoup de
check'in demain !
Stressé & 🧠
concentré. MC

Plutôt stressé
le travail
s'accumule ! ⏳
Henry

J'ai du mal
à prioriser
✖️
Reynolds

Malgré la course
de la semaine
dernière- encore
pleine d'énergie.
Sarah 😊

J'ai quelques idées
à vous faire
partager pour
améliorer les temps
d'attentes ! DF

Cette visualisation collective permet de repérer d'un coup d'œil les différentes "métées mentales" du groupe et d'ajuster le ton, le rythme ou le déroulé d'une semaine de travail, d'une réunion, ou d'un sprint.