



# Transformez la productivité des membres de votre club avec une retraite "Work & Wellness"

Découvrez comment un séjour de 2-3 jours à la campagne peut régénérer vos membres tout en boostant leur créativité.

Une méthode éprouvée pour revenir avec moins de stress, plus de cohésion et un plan d'action concret.

Faites défiler pour découvrir le guide complet ↓

# Pourquoi organiser une retraite "Work & Wellness" ?

## Focus intensifié

Libérés des distractions quotidiennes, vos membres peuvent se concentrer pleinement sur les projets stratégiques lors de sessions de travail ciblées.

## Bien-être amélioré

Les activités comme le yoga, la respiration et les marches en nature réduisent le stress et restaurent l'énergie mentale de l'équipe.

## Cohésion renforcée

Les moments partagés hors du cadre professionnel habituel créent des liens authentiques et renforcent l'esprit du groupe.

# L'organisation parfaite en un coup d'œil

## Format idéal

2-3 jours (vendredi à dimanche) avec 15-20 participants pour favoriser des échanges profonds et productifs.

## Rythme équilibré

Matinées "focus" sur les projets stratégiques, après-midi dédiés au bien-être ou à la créativité, et soirées conviviales pour renforcer les liens.

## Résultat concret

Une road-map pour les 30 prochains jours et une liste d'engagements personnels envoyée à chaque participant dès le retour.



# Préparation : J-30 à J-5

## Sélection du lieu

Choisissez un espace en pleine nature mais facilement accessible: gîte rural, domaine agricole ou petit château de campagne avec espaces de travail confortables.

## Définition du thème

Fixez un objectif clair comme "Road-map 2026" ou "Nouvelles offres éco-responsables" pour orienter les sessions de travail et garantir des résultats tangibles.

## Communication préalable

Envoyez un mini-guide détaillant le programme, recommandant une tenue confortable et expliquant les règles de "digital detox" pour maximiser l'expérience.

# Pendant la retraite : le déroulement optimal



## **Matinées productives**

3 heures de travail concentré en petits groupes avec un minuteur visible pour maintenir le rythme et la motivation.



## **Après-midis régénérantes**

2 heures dédiées au bien-être (yoga doux, marche guidée) suivies d'un atelier d'idéation pour stimuler la créativité.



## **Soirées conviviales**

Dîner avec produits locaux suivis d'un cercle de partage "une fierté / un défi" où chacun s'exprime pendant 2 minutes.

Le dernier jour, terminez par un tour de table "1 idée / 1 action" et une photo de groupe pour immortaliser l'expérience.

# Après la retraite : capitaliser sur l'élan

Pour que cette retraite produise des effets durables :

- Partagez rapidement (J+2) un mémo récapitulant les "10 idées phares" et les "3 engagements collectifs"
- Organisez une visioconférence à J+30 pour valider la mise en pratique des actions décidées
- Planifiez la prochaine retraite pour maintenir la dynamique

Vous souhaitez transformer la productivité et le bien-être de votre groupe ? Partagez ce post avec un responsable d'un groupe d'entrepreneurs qui cherche à innover dans sa façon d'animer son groupe !