



Transformez votre routine professionnelle

Un rituel simple qui engage, améliore et connecte : chaque semaine, un défi court, une action concrète et des retours constructifs entre pairs.

Défis hebdo : votre moteur de progrès collectif

Partagez votre bureau, filmez votre pitch en 60 secondes ou documentez l'évolution d'un processus.

En 15 minutes, vous créez, vous apprenez et vous avancez ensemble.

Le format en un coup d'œil



Durée

15-20 min pour le défi

+ 10 min de feedback



Cadence

1 défi par semaine

Sur 4 à 8 semaines



Groupe

10 à 25 personnes

Idéal pour la dynamique

Livable concret : un mémo "3 idées à retenir / 3 actions à tester" envoyé sous 24 heures après chaque défi.

Pourquoi ça marche ?

Côté psychologique

Engagement par l'action publique

Agir devant les autres renforce la persévérance : on tient parce qu'on s'est engagé publiquement, pas seulement parce qu'on y pense. L'accountability collective transforme les intentions en résultats.

Micro-objectifs anti-procrastination

Des défis courts réduisent l'effort perçu et offrent une récompense rapide. Le cerveau préfère les victoires immédiates : chaque petit succès alimente la motivation pour le suivant.

Feedback entre pairs sécurisant

Les retours bienveillants créent un environnement de sécurité psychologique où l'on progresse sans jugement. La confiance mutuelle libère la créativité et l'apprentissage authentique.

Les bénéfices business concrets



Clarté commerciale accélérée

Le pitch de 30 à 60 secondes oblige à cristalliser votre proposition de valeur. Résultat : des rendez-vous plus efficaces et des décisions plus rapides de la part de vos prospects.



Prévention des TMS

Les défis "bureau et ergonomie" déclenchent des améliorations concrètes face aux troubles musculosquelettiques, première cause de maladies professionnelles en France selon l'INRS.



Portée naturelle massive

48,5 millions d'internautes quotidiens en France passent 2h40 en ligne chaque jour : vos formats courts trouvent facilement leur audience et génèrent de l'engagement organique.

Mode d'emploi pas à pas



Avant : J-3 à J-1

Annoncez le thème de la semaine avec 2 exemples inspirants et un modèle de post (photo/vidéo/texte). Rappelez la règle d'or : court, concret, 1 apprentissage clair. Créez un fil commun pour centraliser toutes les contributions.



Pendant : Semaine S

Lancez le lundi matin avec énergie, puis relancez amicalement le mercredi. Chaque membre publie sa contribution et reçoit un tour de feedback structuré : 2 forces identifiées + 1 idée concrète d'amélioration.



Après : Fin de semaine

Partagez un récap' des meilleures idées avec le Top 3 des actions à tester la semaine suivante. Fixez le thème S+1 et invitez chaque participant à noter 1 engagement personnel daté.

Petits plus qui font la différence



Varier les formats

Alternez les semaines : une photo (bureau/ergonomie), une vidéo 60 s (pitch commercial), un process avant/après. La variété maintient l'engagement et stimule différentes compétences.



Structure vidéo efficace

Installez une trame claire avec minuteur : accroche percutante 10 s → idée clé développée 30 s → appel à l'action motivant 20 s. La contrainte libère la créativité.



Binôme-feedback tournant

Organisez des duos changeants pour fluidifier les retours et multiplier les perspectives. Chacun apprend à donner ET à recevoir du feedback constructif.



Croiser avec d'autres clubs

Une fois par mois, invitez un club partenaire pour élargir l'audience, découvrir de nouvelles pratiques et enrichir le réseau de chacun.

Prêt à transformer votre routine ?

Les défis hebdomadaires ne sont pas qu'un exercice : c'est une méthode éprouvée pour bâtir une culture d'amélioration continue, renforcer la cohésion d'équipe et générer des résultats tangibles, semaine après semaine.

Lancez votre premier défi dès lundi prochain.

Commencez simple : "Partagez une photo de votre espace de travail et une amélioration que vous pourriez faire cette semaine."



**Scanne le QR code
pour obtenir toutes
les informations pour
passer à la pratique**

