

Rétro Retraite de Yoga



Durée : 1h30

Difficulté à animer : Intermédiaire

Objectif : Se détendre et célébrer les victoires de l'équipe

1. Introduction - 5'

Kiffomètre du sprint, parcours des actions précédentes, analyse des rapports, etc.



2. Laver son esprit des pensées négatives - 10'

Tous les participants notent sur des post-its tout ce qui encombre leur esprit : ce qui s'est mal passé dans le sprint, des difficultés, des points de douleurs...

Chacun garde ses post-its pour lui pour le moment.

3. Célébration des victoires et des héros - 10' + 20'

Pendant 10 min, tous les participants notent sur des post-its les victoires de l'équipe, qu'elles soient récentes ou plus anciennes : de quoi pouvez-vous être fiers ?

Chaque participant écrit également un message pour son voisin de droite : un remerciement, des félicitations, etc.

Chaque participant positionne ses post-its de victoire sur le mur et distribue le message à son voisin de droite.

Sous forme de tour de table, tous les participants lisent le message qu'ils ont reçu et explicitent les victoires positionnées au mur.

4. Avec quoi on repart ? - 25'

Séparer le mur en 2 colonnes : "C'est dans notre zone de contrôle" et "Ce n'est pas dans notre zone de contrôle".

Tous les participants viennent positionner leurs post-its "pensées négatives" dans les 2 zones en se demandant "est-ce qu'on a le contrôle dessus ?" Passez en revue les tickets et concentrez-vous sur les post-its sur lesquels l'équipe peut agir. Déterminez quelles actions peuvent être prises au prochain sprint.



5. Récap des actions - 10'

Au regard de la discussion précédente, qui fait quoi au prochain sprint ?

6. Namasté - 10'

Clôture et feedbacks : qu'avez-vous pensé de la rétro ?

