



CAHIER DE
VACANCES

DE POULPI





Bien-être • Performance • Espaces de travail

13 pages pour se ressourcer et réinventer son leadership !

Poulpi, notre sympathique mascotte à huit bras, vous accompagne tout au long de ce parcours estival pensé pour conjuguer **récupération, réflexion et inspirations concrètes**. Entre deux moments de vacances, ce cahier vous invite à **explorer vos pratiques managériales avec légèreté et exigence**. Vous y trouverez des **quiz, des défis, des jeux, des diagnostics** et des espaces d'écriture pour nourrir vos idées. Une parenthèse professionnelle et rafraîchissante, **à votre rythme**.

Bienvenue avec Poulpi !

Bonjour, je suis **Poulpi**, votre compagnon de route pour un été aussi ressourçant qu'inspirant.

Avec mes 8 bras, je peux jongler avec le **bien-être, la performance et les espaces inspirants** sans rien laisser tomber.

Mon rôle est simple : vous aider à **prendre du recul**, à observer vos **habitudes** et à imaginer des façons plus **fluides** de travailler.






Ici, pas de surcharge ni de jargon inutile : juste des **pauses intelligentes, des idées utiles et quelques défis estivaux** bien sentis.

Feuilletez, notez, cochez, inventez — je suis là pour vous guider avec curiosité, bonne humeur et précision.

Ensemble, transformons ces vacances en un **terrain de jeu professionnel** où l'on respire mieux, pense mieux et travaille mieux.



Mode d'emploi

| | |
|---|---|
|  Quiz & Diagnostics | Évaluez vos pratiques actuelles |
|  Défis estivaux | Challenges à relever pendant vos vacances |
|  Jeux & Activités | Apprendre en s'amusant |
|  Espaces d'écriture | Vos réflexions et notes personnelles |
|  Conseils Poulpi | Astuces de votre guide à tentacules |



Sommaire



1. Diagnostic bien-être au travail — Évaluez votre équilibre professionnel 

2. Quiz : Quel leader êtes-vous en été ? — Découvrez votre style de management estival 

3. Défi aménagement d'espace — Repensez votre bureau pour la rentrée 

4. Jeu des priorités — Triez l'essentiel du superflu 

5. Carnet de gratitude professionnelle — Espaces d'écriture guidés

6. Performance & déconnexion — Le paradoxe des vacances productives 

7. Atelier vision board — Visualisez votre espace de travail idéal

8. Bilan & engagements de rentrée — Vos résolutions post-vacances





1. Diagnostic bien-être au travail 🌴

Avant de plonger dans vos vacances, **faisons le point** ! Avec mes 8 tentacules, je vous aide à évaluer votre **équilibre professionnel** sur 8 dimensions clés. Prenez quelques minutes pour vous observer avec **honnêteté et douceur** : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, juste un instant utile pour mieux repartir. **Poulpi** vous accompagne pour transformer ce petit état des lieux en **idées concrètes à la rentrée**.

Évaluez-vous sur une échelle de 1 à 5



| Dimension | Score (1-5) | Notes personnelles |
|--------------------------------|-------------|--------------------|
| Équilibre vie pro/perso | | |
| Qualité de l'espace de travail | | |
| Relations avec l'équipe | | |
| Niveau de stress | | |
| Sentiment d'accomplissement | | |
| Capacité à déconnecter | | |
| Créativité et innovation | | |
| Énergie et motivation | | |

 **Conseil Poulpi** : Un score total inférieur à 24/40 ? C'est le moment idéal pour recharger vos batteries cet été !



Espace de réflexion

Quelle dimension nécessite le plus d'attention à la rentrée ?



2. Quiz : Quel leader êtes-vous en été ? ☀️

L'été révèle notre **vraie nature de leader** ! Répondez à ces 6 questions pour **découvrir votre profil estival**. Poulpi a identifié 4 archétypes : **Le déléguant zen, Le Capitaine Connecté, L'Innovateur Estival et Le Leader Caméléon**. À vous de jouer pour voir lequel vous ressemble le plus...

1. Avant de partir en vacances, vous...

- A) Déléguiez tout et coupez votre téléphone
- B) Restez joignable « en cas d'urgence »
- C) Planifiez des points hebdomadaires avec l'équipe

2. Votre espace de travail idéal en été serait...

- A) Une plage avec wifi et laptop
- B) Un bureau climatisé et silencieux
- C) Un espace de coworking en montagne

3. Pour vous, la performance estivale c'est...

- A) Ralentir pour mieux repartir
- B) Maintenir le rythme habituel
- C) Profiter du calme pour innover

4. Votre équipe en août, vous la...

- A) Laissez totalement autonome
- B) Supervisez à distance
- C) Poussez à expérimenter

5. Un projet urgent tombe pendant vos vacances...

- A) Vous faites confiance à votre équipe
- B) Vous gérez depuis votre transat
- C) Vous rentrez si vraiment nécessaire

6. À la rentrée, vous voulez...

- A) Tout réinventer
- B) Reprendre là où vous étiez
- C) Implémenter 2-3 idées estivales



🐙 **Comptez vos réponses ! Rendez-vous page suivante pour découvrir votre profil...**



Résultats : Découvrez votre profil

Comptez vos **A**, vos **B** et vos **C**. Votre lettre dominante révèle votre **archétype de leadership estival** !

Majorité de A : Le Déléguant Zen

Vous savez lâcher prise et faire confiance. Votre équipe apprécie votre capacité à déléguer. Attention toutefois à ne pas perdre le fil des projets stratégiques. Cet été, profitez-en pour réfléchir à votre vision long terme.

Majorité de B : Le Capitaine Connecté

Vous restez aux commandes même en vacances. Votre engagement est admirable, mais gare au burn-out ! Essayez 3 jours de déconnexion totale. Votre équipe est plus autonome que vous ne le pensez.

Majorité de C : L'Innovateur Estival

L'été est votre laboratoire d'idées ! Vous équilibrez repos et créativité. Parfait ! Pensez juste à prioriser vos innovations pour la rentrée. Notez vos meilleures idées dans ce cahier.

Profil mixte : Le Leader Caméléon

Vous adaptez votre style selon les situations. Cette flexibilité est une force ! Utilisez l'été pour clarifier votre intention de leadership pour l'année à venir.



3. Défi aménagement d'espace

Avec mes 8 tentacules, je peux **réorganiser un bureau en un clin d'œil** ! Et vous ? L'été est le moment parfait pour **repenser votre espace de travail**. Que vous soyez en télétravail, au bureau ou en mode hybride, votre environnement **influence directement votre bien-être et votre performance**. Profitez de cette parenthèse pour **observer ce qui soutient votre concentration, votre énergie et votre créativité**.

Audit de votre espace actuel :

| Critère | ✓ Oui | ✗ Non | Idées d'amélioration |
|--|-------|-------|----------------------|
| Lumière naturelle suffisante | | | |
| Ergonomie du poste de travail | | | |
| Rangement et organisation | | | |
| Acoustique - bruit ambiant | | | |
| Plantes ou éléments naturels | | | |
| Zone de concentration sans distraction | | | |
| Espace pour bouger/ s'étirer | | | |
| Décoration inspirante | | | |
| Qualité de l'air et température | | | |





Votre projet d'aménagement :

Mon plus grand irritant actuel :

-
-
-

3 changements prioritaires pour la rentrée :

-
-
-

Budget estimé :



Date de réalisation :



Taggez nous ! 200€ en bon d'achat à gagner !*



DÈFI POULPI : PRENEZ UNE PHOTO DE VOTRE ESPACE ACTUEL. À LA RENTRÉE, COMPAREZ AVEC VOTRE NOUVEL AMÉNAGEMENT !



*Voir conditions sur notre site internet !







4. Jeu des priorités

Mes 8 tentacules **jonglent** constamment avec plusieurs tâches ! Mais même moi, je dois parfois choisir. Ce jeu vous aide à **distinguer l'essentiel du superflu**. L'été est le moment idéal pour **prendre du recul sur vos priorités professionnelles**.



La matrice de l'été

Classez ces 12 activités professionnelles dans la matrice ci-dessous selon deux axes : **Impact sur votre bien-être / Impact sur la performance de l'équipe**.

| Catégorie | Activités à classer | Vos choix |
|---|---------------------|-----------|
|  Fort impact bien-être + performance | | |
|  Fort impact bien-être / Faible performance | | |
|  Faible bien-être / Forte performance | | |
|  Faible impact sur les deux | | |

12 activités à classer :

1. Réunions d'équipe hebdomadaires
2. Formations et montée compétences
3. Emails et messagerie instantanée
4. Entretiens individuels avec collaborateurs
5. Reporting et tableaux de bord
6. Moments informels (café, déjeuner)
7. Projets d'innovation
8. Gestion administrative RH
9. Événements team-building
10. Veille et lecture professionnelle
11. Réorganisation des espaces
12. Comités de direction

LES ACTIVITÉS EN CATÉGORIE
 **SONT VOS CANDIDATES À LA**
SIMPLIFICATION OU À LA
DÉLÉGATION. LES  MÉRITENT
VOTRE MEILLEURE ÉNERGIE !



5. Carnet de gratitude professionnelle ✨

La gratitude n'est pas qu'une mode bien-être ! Les recherches montrent qu'elle **améliore la résilience et la satisfaction au travail**. Pendant vos vacances, prenez quelques minutes pour noter **ce qui vous nourrit professionnellement**. Mes 8 tentacules applaudissent cette pratique !

Mes 8 grâtes professionnelles

Complétez ces 8 phrases avec sincérité. Pas de filtre, pas de jugement !

Je suis reconnaissant(e) envers cette personne de mon équipe :



Cette compétence que j'ai développée cette année :



Ce projet dont je suis fier/fière :



Cette difficulté qui m'a fait grandir :



Cet espace ou moment de travail que j'apprécie :



Cette valeur que je porte dans mon leadership :



Cette ressource ou outil qui me facilite la vie :




Cette opportunité qui s'est présentée :



Espace de réflexion libre

*Qu'est-ce que ces grâtes révèlent sur **ce qui compte vraiment** pour vous au travail ?*



 **Rituel Poulpi** : Relisez ces grâtes le jour de la rentrée. Elles vous reconnecteront à ce qui donne du sens à votre travail.



6. Performance et déconnexion

Voici le grand paradoxe de l'été pour les leaders : **comment rester performant tout en déconnectant vraiment ?** Avec mes 8 tentacules, j'ai appris qu'on peut **lâcher prise sur certaines choses tout en gardant le cap sur l'essentiel**. La vraie performance inclut la **récupération**. Explorons ensemble ce paradoxe !

Le mythe du leader toujours disponible

Être joignable en permanence n'est pas un signe de leadership fort, c'est souvent un symptôme de **délégation insuffisante** ou de **culture organisationnelle dysfonctionnelle**. Les études* montrent que les leaders qui déconnectent vraiment reviennent avec **plus de clarté stratégique, de créativité et d'énergie**. Vos équipes ont aussi besoin de développer leur autonomie.

Votre contrat de déconnexion

Rédigez votre engagement personnel pour cet été. Soyez réaliste mais ambitieux !

| Engagement | Mes règles concrètes |
|--|----------------------|
| Plages de déconnexion totale | |
| Fréquence de consultation des emails | |
| Personnes autorisées à me contacter | |
| Sujets qui justifient une interruption | |
| Rituel de reconnexion progressive | |

Mini-défi : La semaine sans email

Poulpi vous met au défi : **pouvez-vous passer 7 jours consécutifs sans consulter vos emails professionnels ?** Préparez votre équipe, **délégez**, mettez un **message d'absence clair** avec une personne de contact alternative. Cochez les jours réussis !

Jour 1 - Date :
Jour 2 - Date :
Jour 3 - Date :
Jour 4 - Date :

Jour 5 - Date :
Jour 6 - Date :
Jour 7 - Date :



Vérité Poulpi : Si votre organisation ne peut pas fonctionner 7 jours sans vous, le problème n'est pas votre absence, c'est votre système. Profitez de l'été pour le repenser.



7. Atelier vision board

Visualiser, c'est créer ! Mes tentacules adorent **dessiner l'avenir**. Cet atelier vous invite à **imaginer votre espace de travail idéal** et votre **façon de travailler rêvée**. Pas de contraintes budgétaires ou logistiques pour l'instant, **juste votre vision pure**. On rationalisera après !

Mon espace de travail idéal

Décrivez en détail votre **environnement de travail parfait**. Engagez tous vos sens !

Ce que je vois : (couleurs, lumière, objets, vue...)



Ce que j'entends : (silence, musique, nature, ambiance...)



Ce que je ressens : (confort, température, ergonomie...)



Qui est présent : (seul, équipe, flexibilité...)





L'ambiance générale : (calme, dynamique, inspirante...)




Ma journée de travail idéale

Décrivez votre **journée parfaite**, heure par heure. Rêvez grand !

 Matin (6h-12h) :


 Midi (12h-14h) :

 Soirée (18h-20h) :

Les 3 éléments non-négociables

Parmi tout ce que vous avez imaginé, quels sont les 3 éléments absolument essentiels à votre bien-être et performance ?



 **Action Poulpi :** Ces 3 éléments deviennent vos priorités d'aménagement pour la rentrée. Commencez par eux, le reste suivra !



8. Bilan et engagements de rentrée



Nous voici à la fin de ce cahier de vacances ! Mes 8 tentacules **applaudissent votre engagement**. Avant de refermer ce cahier et de reprendre le chemin du bureau, prenons un moment pour **consolider vos apprentissages** et transformer vos réflexions en **actions concrètes**. La rentrée sera ce que vous en ferez !

Ce que j'ai appris sur moi cet été

Relisez vos réponses dans ce cahier. Quelles sont vos **3 principales découvertes** ?



Mes 5 engagements pour la rentrée

Soyez spécifique et réaliste. Un bon engagement est mesurable et daté !

| Engagement | Date limite | Indicateur de succès |
|------------|-------------|----------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



À BIENTÔT!

