Temps qui passe – En ligne

|  |
| --- |
| **00h00 – Temps qui passe** |
| Le formateur demande aux participants de couper leur micro et leur caméra. Il partage son écran sur lequel un chronomètre est projeté.Le formateur demande à tous de ne pas interrompre le silence durant l’activité. L’exercice réclame un silence absolu.La consigne est donnée : *« Fermez les yeux. Je vais donner le top départ, lorsque vous pensez qu’une minute est écoulée, ouvrez les yeux et retenez le temps exact inscrit sur le chronomètre à ce moment-là »*. On peut y ajouter : *« Essayez de ne pas compter les secondes. »* selon l’objectif visé.Les participants ouvrent les yeux quand ils ont l’impression qu’une minute s’est écoulée depuis le top. Ils retiennent le temps indiqué par le chronomètre. | Chronomètre en ligne | 5’ |
| **00h05 – Débriefing** |
| Le formateur peut lancer la réflexion sur la perception du temps, l’impact que cela peut avoir dans un groupe, une équipe, un individu etc.Cet exercice peut alors s’enchainer avec une activité chronométrée ou minutée.Il peut également permettre de créer de groupes aléatoires. |  | 10’ |