

Polliniser les idées dans le mouvement du **BRAINWALKING**

Présentation

La chronobiologie nous explique que, durant la journée, nous traversons des phases de pic d'énergie et de fatigue.

Le Brainwalking est une activité de créativité qui permet de mettre le corps en mouvement et d'éviter les pertes d'énergie pouvant engendrer des décrochages. Elle peut être mise en œuvre après les repas notamment.

Méthode

1. L'animateur annonce le sujet / thème du Brainstorming. Il peut s'agir d'un mot, d'une idée, d'un besoin ou d'une question.

2. L'animateur rappelle les règles de l'activité

Règle 1: Trouver autant d'idées que possible (quantité avant qualité)

Règle 2: En aucun cas ne critiquer les idées

Règle 3: Les idées folles et ambitieuses sont les bienvenues

Règle 4: Encourager à exploiter les idées des autres

3. Les participants débutent une marche et proposent leurs idées et rebondissent sur celles des autres avec, pour objectif, de produire un maximum d'idées.

L'intérêt est de pouvoir s'inspirer de ce qu'ils peuvent rencontrer sur leur chemin.

Conditions



Animation :

Garantir la délimitation du périmètre de marche et de sa sécurisation.



Participants : 5 maximum



Matériel :

Un parcours sécurisé

