

KIT ETE

par

LUUNDI
LUUNDI
LUUNDI

UN GUIDE POUR CLOTURER LA SAISON EN
BEAUTE, ALLEGER LES VALISES MENTALES ET
PREPARER UN RETOUR TOUT EN DOUCEUR.

© 2025 LUUNDI – PROPULSÉ PAR LUUNDI

PARTIR LÉGER, REVENIR INSPIRÉ(E)

Parce que les congés d'été sont une vraie parenthèse, ce kit vous aide à y entrer avec légèreté... et à en sortir avec sérénité. Il propose des ressources simples, fun et bienveillantes, à activer en solo ou en équipe.

(01) TO-DO LIST
(VRAIMENT) UTILE

(02) MESSAGES D'ABSENCE

(03) PLAYLIST FEEL-GOOD

(04) LETTRE DE PAUSE

(05) BINGO DU DÉPART

(06) CAPSULE TEMPORELLE

TO-DO LIST (VRAIMENT) UTILE



TROIS COLONNES A REMPLIR POUR NE RIEN EMPORTER
MENTALEMENT DANS SES BAGAGES :

✓ CE QUE JE
TERMINE

(parce que c'est
important pour moi)

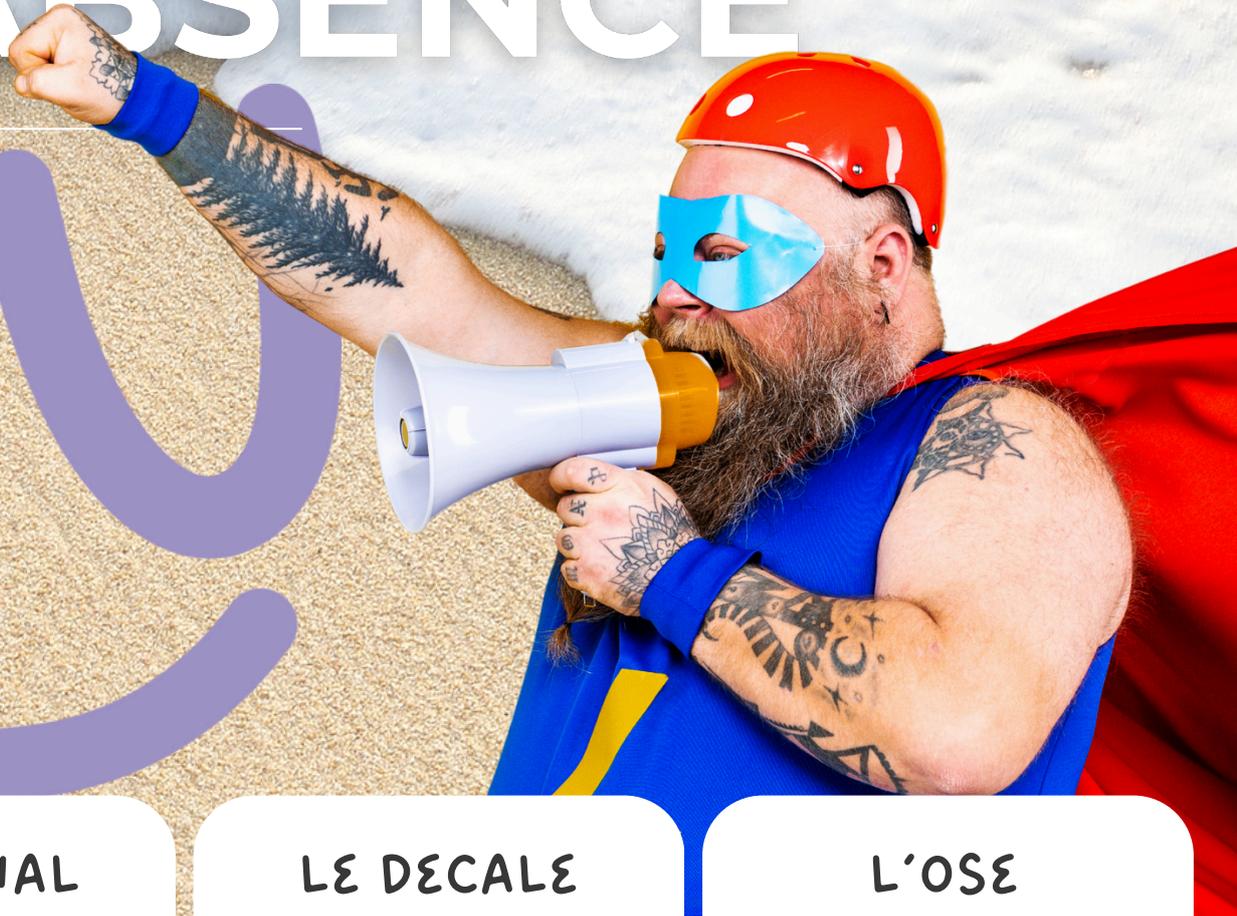
✓ CE QUE JE
DÉLÈGUE

(parce que je fais
confiance)

✓ CE QUE JE LAISSE
EN PLAN

(parce que j'assume)

MESSAGE D'ABSENCE



L'ORIGINAL

Bonjour,
Je suis en mode déconnexion totale jusqu'au [date de retour].
Je reviendrai avec plein d'énergie (et peut-être un peu de sable dans les chaussures).
Je répondrai à votre message dès mon retour.
Merci de votre patience

LE DECALE

Salut !
Je suis actuellement en train de perfectionner l'art de la sieste et du cocktail au bord de la piscine. Je reviendrai probablement un peu plus bronzé(e) et moins disponible avant le [date]. Pour toute urgence, envoyez un pigeon voyageur (je plaisante, laissez un message et je vous répondrai après mon retour).

L'OSE

Hello,
Je suis officiellement en vacances, donc vous risquez de me voir aussi peu qu'un cactus en Alaska pendant cette période.
Si c'est urgent, bonne chance ! Sinon, je vous répondrai dès que je sortirai de ma léthargie estivale, le [date].
À très vite, ou pas !

PLAYLIST

Une sélection de morceaux les premiers kilomètres vers la plage avec le bon mood :

A ÉCOUTER ICI!



LA LETTRE DE PAUSE

COMMENT FAIRE ?

Avant de partir, prends 10 minutes pour écrire une courte lettre à ton "toi du retour"

CE DONT
TU ES
FIER(E)

CE QUE TU
AS ENVIE
DE
LÂCHER

CE QUE TU
VEUX
T'OFFRIR
PENDANT
TES
VACANCES

BINGO DU DÉPART

COCHÉ LA CASE QUAND C'EST FAIT !

**Mail
d'absence
ok**

**Mot
positif
laissé**

**Merci
collègues**

**J'ai
bouclé ce
que je
voulais**

**J'ai validé
mes
priorités**

**J'ai
informé
mon
équipe**

**J'ai noté
les
urgences**

**J'ai rangé
mon
bureau**

LA CAPSULE TEMPORELLE



Objectif : Créer un souvenir collectif à ouvrir à la rentrée.

Durée : 30 à 45 minutes

Participants : Équipe

Matériel :

- Une boîte ou enveloppe ("la capsule")
- Papiers + stylos

DÉROULE :

①

Expliquer qu'on va créer une capsule à ouvrir à la rentrée.

②

Chaque personne écrit un ou plusieurs messages :

- Un souhait pour un.e collègue ou l'équipe
- Une prédiction drôle ou optimiste
- Un souvenir de l'année
- Un objectif perso à réaliser pendant les vacances

③

Fermeture de la capsule : À stocker et ouvrir la capsule lors du café de rentrée. Il faudra deviner qui avait écrit quoi !

KIT ETE ETE

CE KIT EST UNE
INVITATION A
RALENTIR, A CELEBRER,
A COUPER (VRAIMENT)
ET A REVENIR AVEC LE
SOURIRE.

DIS NOUS CE QUE TU EN AS PENSÉ !

WWW.LUUNDI.FR



[@LUUNDI.BOX](https://www.instagram.com/LUUNDI.BOX)



CONTACT@LUUNDI.FR

