

## **Théorie U**

### **Découvrir et expérimenter un processus de transformation systémique**

#### **DESCRIPTION**

Le Théorie U, élaborée par Otto Scharmer, est un voyage apprenant par l'attention portée à la fois au contexte, à la rencontre avec l'autre et avec soi-même. Ce processus permet d'entreprendre collectivement de façon renouvelée et d'amener le changement organisationnel et social. Dans la complexité actuelle, permettre l'émergence de l'avenir demande de nouvelles compétences permettant de décider et d'agir collectivement.

Cette formation vous fera vivre les étapes du processus U menant à des prises de décision tenant compte de l'humain, de sa responsabilité et de la durabilité. Nous travaillerons aux niveaux personnel et interpersonnel pour ouvrir l'esprit en suspendant les jugements hâtifs, pour élargir le cœur en redirigeant le regard à partir de celui des autres parties prenantes et libérer la volonté en lâchant prise et en accompagnant ses peurs. Ce faisant nous expérimenterons comment ces métamorphoses se font au niveau collectif, abordant ainsi une méthodologie sociale pour agir en commun.

#### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- Découvrir les étapes de la transformation aux différents niveaux systémiques : individuel, organisationnel, institutionnel et sociétal
- Acquérir des outils et des techniques concrets pour accompagner un processus de changement
- Expérimenter ces étapes de façon individuelle et collective
- Se (re)centrer sur l'essentiel derrière l'important
- Enrichir ses qualités de leader dans l'action et l'innovation
- Appliquer le processus dans l'accompagnement au changement ou l'émergence de projets innovants des participants

#### **PUBLIC CIBLE**

- Toutes personnes impliquées dans les processus de création et de conduite de changement : dirigeants, managers, acteurs de changement, consultants, coachs, responsables d'institutions et d'associations.

#### **PRE-REQUIS**

#### **Stage pratique**

Développement personnel

Code :

**THEOU**

Durée :

**3 jour(s) (17,50 heures)**

Exposés : **25.00 %**

Cas pratiques : **50.00 %**

Echanges d'expérience : **25.00 %**

#### **Inter-entreprises :**

Prochaines sessions disponibles [sur notre site web](#).

Tarif : 2 020,00 € HT / participant

#### **Intra-entreprise :**

Tarifs et dates sur demande.

- Entretien personnalisé avec une des intervenantes avant la formation pour prendre en compte votre projet de changement et vos attentes particulières.
- Présence pleine et active.

#### **METHODE PEDAGOGIQUE**

Formation opérationnelle pour expérimenter les 5 mouvements de la Théorie U : co-initier, co-sentir, "presencing", co-créeer et co-évoluer.

Exercices individuels par l'effet miroir et les feed-back du groupe et mises en pratique collectives.

Travail sur trois dimensions : tête, cœur et corps.

#### **PROFIL DES INTERVENANTS**

Cette formation est dispensée par un·e ou plusieurs consultant·es d'OCTO Technology ou de son réseau de partenaires, expert·es reconnu·es des sujets traités.

Le processus de sélection de nos formateurs et formatrices est exigeant et repose sur une évaluation rigoureuse leurs capacités techniques, de leur expérience professionnelle et de leurs compétences pédagogiques.

#### **MODALITÉS D'ÉVALUATION ET FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION**

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des ateliers et des mises en pratique.

Afin de valider les compétences acquises lors de la formation, un formulaire d'auto-positionnement est envoyé en amont et en aval de celle-ci.

Une évaluation à chaud est également effectuée en fin de session pour mesurer la satisfaction des stagiaires et un certificat de réalisation leur est adressé individuellement.

#### **PROGRAMME PEDAGOGIQUE DETAILLE**

## Jour 1

### **CO-INITIER : OUVRIR SON ESPRIT ET VOIR LES FAITS AVEC UN ŒIL NEUF**

Introduction

Présentation croisée et attentes des participants

Présentation des thèmes qui seront abordés

- Méthodes de travail
- La Théorie U et son auteur
- "Iceberg model"
- La dynamique du U

### **CO-SENTIR : PERCEVOIR AVEC L'ESPRIT ET LE CŒUR OUVERTS**

- Exercice d'observation sensible : niveau factuel
- Partage en sous-groupe d'expériences de changement
- Repérer les 4 niveaux d'écoute : exploration et théorie
- Exercice de cohésion d'équipe par le mouvement
- Recherche du focus qui tient à cœur au groupe en présence
- Les 4 niveaux de dialogue : exploration et théorie
- Promenade empathique
- Exercice d'observation : niveau dynamique

## Jour 2

### **OUVERTURE**

- Réveil pédagogique
- "Presensing" et "Absensing"

### **CO-SENTIR (SUITE)**

- Exercice d'observation : niveau sentiment
- Exercice de cohésion d'équipe par le mouvement
- Modéliser les situations dans l'argile
- Partage et dialogue génératif
- Vidéo : exemple de lâcher prise

**"PRESENCING" : SE RELIER AU RÉEL, LÂCHER PRISE, LAISSER L'ACTION  
PROCÉDER DU TOUT ÉMERGENT**

- Exercice de questionnement sur soi : le "journaling"
- Temps de réflexion individuel lors d'une marche

**CO-CRISTALLISER : VISIONS ET INTENTIONS**

- Partage des idées innovantes ayant émergé
- Modifier les paysages d'argile et partage avec le groupe

**Jour 3**

**OUVERTURE**

- Réveil pédagogique
- Exercice d'observation : l'essence
- Les 4 niveaux organisationnels

**CO-CRÉER : METTRE EN ŒUVRE**

- Mener ensemble une recherche par la connexion entre l'esprit et le corps
- "Case Clinic" : élaborer ensemble une réponse aux problématiques par la dynamique du U

**CONCLUSION**

- Retour global sur la Théorie U
- Elaborer un plan d'action collectif et ou individuel
- Clôture de la formation

---

**Accessibilité**

L'inclusion est sujet important pour OCTO Academy.  
Nos référent-es sont à votre disposition pour faciliter l'adaptation de votre formation à vos besoins spécifiques.  
Pour les contacter : [academy.accessibilite@octo.com](mailto:academy.accessibilite@octo.com)

