

# Quel est votre enjeu prioritaire ?



## Faire équipe en responsabilité

Développer une équipe performante en renforçant les liens et la qualité relationnelle



## Développer la proactivité

Pour co-construire votre entreprise de demain



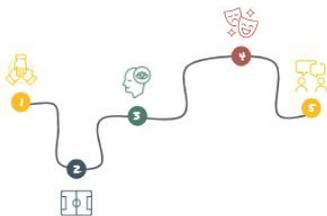
## Développer l'impact positif

Libérer le pouvoir d'agir au sein de votre collectif

# A chaque enjeu, son parcours ititoca

Chaque parcours est un accompagnement conçu dans la durée avec plusieurs **moments collectifs joyeux, efficaces et durables**, afin d'atteindre des objectifs clairs. Chaque module apporte un fond théorique et des mises en pratique. Ils se répondent entre eux pour engager et ancrer, grâce à une ingénierie pédagogique étudiée. Ils ont été expérimentés et leur efficacité est validée.

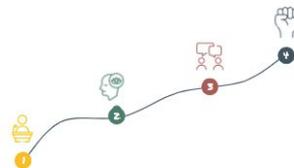
PARCOURS N°1



PARCOURS N°2



PARCOURS N°3



# Faire équipe en responsabilité

Développer une équipe performante en renforçant les liens et la qualité relationnelle.



## CE PARCOURS EST FAIT POUR :

- Libérer la parole et exprimer les non-dits
  - Renforcer l'assertivité au sein de votre équipe
  - Écouter et comprendre le niveau d'énergie de votre équipe
  - Partager et savourer ensemble vos "pépites"
  - Écouter les points de blocage et permettre à l'équipe de poser ses demandes en responsabilité
- 
- Responsabiliser votre équipe sur son organisation
  - Permettre à chacun de contribuer au bien vivre et travailler ensemble
  - Co-construire des modes de fonctionnement collectifs efficaces
- 
- Permettre à chacun de vos collaborateurs de mieux se connaître
  - Aider le collaborateur à s'accueillir tel qu'il est et à offrir la meilleure version de lui-même.
  - Aider à comprendre ses propres fonctionnements et leur impact dans le collectif
  - Permettre à chacun d'être bien soi même afin

### SENS & COHESION

Pour partager et comprendre les émotions vécues dans l'équipe puis identifier et traiter les irritants.

### TERRAIN DE JEU

Pour poser nos modes de fonctionnement, nos rites et nos rythmes. Afin que chacun soit libre de s'épanouir dans un cadre sécurisant.

### ETRE SOI

Parce qu'apprendre à se connaître est le point de départ pour prendre sa place au sein du collectif.

## CE PARCOURS EST (AUSSI) FAIT POUR :

- ❑ Développer la capacité au lâcher prise
  - ❑ Mettre en pratique une pleine écoute au sein de l'équipe.
  - ❑ Permettre de développer l'empathie et identifier les complémentarités au service du collectif
- 
- ❑ Acquérir les compétences relationnelles par la communication non-violente
  - ❑ Développer une posture incarnant le respect mutuel

### Ecoute et improvisation

Pour mettre en pratique de manière ludique et joyeuse. Pour développer la capacité à écouter, faire confiance, s'adapter et lâcher prise.

### EXCELLENCE RELATIONNELLE

Poser les bases d'une posture assertive et développer des relations de qualité.

# Faire équipe en responsabilité

Développer une équipe performante en renforçant les liens et la qualité relationnelle



1

## COHESION

Pour partager et comprendre les émotions vécues dans l'équipe puis identifier et traiter les irritants.



2

## TERRAIN DE JEU

Pour poser nos modes de fonctionnement, nos rites et nos rythmes. Afin que chacun soit libre de s'épanouir dans un cadre sécurisant.



3

## ETRE SOI

Parce qu'apprendre à se connaître est le point de départ pour prendre sa place au sein du collectif.



4

## ECOUTE & IMPROVISATION

Pour mettre en pratique de manière ludique et joyeuse. Pour développer la capacité à écouter, faire confiance, s'adapter et lâcher prise.



5

## EXCELLENCE RELATIONNELLE

Poser les bases d'une posture assertive et développer des relations de qualité.



Pour **libérer la parole**, partager en authenticité et identifier **ce qui nous met en joie et ce qui freine l'énergie du collectif**.

### Qu'allez-vous vivre ?

- 1 Pour bien démarrer la journée, nous vous accueillerons autour d'un **atelier petit déjeuner Miam-ô-fruit**. Un moment pour apprendre une recette de petit déjeuner qui met en énergie et pour partager les attentes de la journée.
- 2 Après avoir posé le cadre de la demi-journée, nous entamons notre **premier atelier autour des émotions**. Un moment théorique pour apprendre à (re)connaître les émotions de base et les outils de la communication non violente (CNV) qui nous permettront dans la suite de l'atelier d'exprimer les émotions agréables et désagréables vécues dernièrement.
- 3 Nous relevons toutes les **pépites** qui sont ressorties de cet atelier et nous transformons les **pépins** en **demandes constructives**.

## TERRAIN DE JEU



3430



Pour poser les modes de fonctionnement, les rites et les rythmes de votre collectif. Afin que chacun soit libre de s'épanouir dans un cadre sécurisant.

### Qu'allez-vous vivre ?

- 1 En repartant de vos demandes constructives, nous travaillons ensemble à définir **les règles du jeu de votre collectif.**
- 2 Quels sont nos rites de communication pour continuer à jouer collectif ?
- 3 Qu'est ce qui nous rendrait fier et heureux de jouer ensemble ?
- 4 Qu'est ce qu'un hors jeu ? Qu'est ce qui mérite un carton rouge ? et comment cela se concrétise ?
- 5 Finalement, que décidons nous ensemble de respecter pour que chacun se sentent libre de jouer au service de la réussite de l'équipe ?



## Parce qu'être soi est le point de départ pour prendre sa place au sein du collectif.

### Qu'allez-vous vivre ?

- 1) A travers des outils de développement personnel, nous vous accompagnons dans ce voyage à la découverte de... vous-même. Nous commençons par explorer ce que vous savez de vous même en posant un état actuel et désiré : **Tête-cœur-corps**.
  - a. **Tête : Qui suis-je** : Après un temps d'inspiration, vous prenez un temps d'introspection pour poser ce dont **vous seul êtes conscient au sujet de vous même**. Puis, nous partons à la découverte de vos drivers, ces **schémas mentaux inconscients** que nous avons tous.
  - b. **Coeur** : nous apprendrons ensuite à écouter nos émotions à partir de ce que notre corps nous dit.
  - c. **Corps** : nous nous mettrons en mouvement pour apprendre quelques bonnes pratique de vitalité pour notre **corps**
- 2) Grâce au cadran d'Ofman, nous travaillons sur votre **qualité principale, reconnue des autres**.
- 3) Enfin nous finissons par les "cadeaux". **Les qualités que les autres voient en vous** et dont vous n'êtes pas nécessairement conscient.



Pour **mettre en pratique de manière ludique et joyeuse**. Pour développer la capacité à écouter, faire confiance, s'adapter et lâcher prise.

### Qu'allez-vous vivre ?

A travers le théâtre d'improvisation, vous expérimentez les apports théoriques vus dans le parcours.

- 1 Nous commençons par l'**échauffement** typique du théâtre d'impro. Idéal pour se mettre en scène et **OSER** !
- 2 Nous parcourons successivement les **concepts théoriques** que nous avons vu et nous les **mettons en scène au travers de jeux de rôle** dans le théâtre d'impro. Nous serons particulièrement vigilants quant à **l'écoute et l'adaptation** des acteurs dans chacune des situations.
- 3 Nous débrieférons après chaque scénette; qu'avez vous vu? Qu'avez vous ressenti ?



## Poser les bases d'une **posture assertive**, de respect mutuel, et développer des **relations de qualité**.

### Qu'allez-vous vivre ?

- 1 Nous prendrons conscience que la clé du bonheur et de la santé se trouve dans la **qualité de nos relations**.
- 2 Nous aborderons des concepts théoriques quant à la **CNV**, **l'assertivité** ou encore le **triangle de karpman** que nous illustrerons par des exemples de situation concrète. Nous appliquerons ces concepts en rejouant différemment une situation vécue difficilement.
- 3 Puis nous irons identifier notre **“part d'ombre”**. Quels schémas répétitifs me déplaisent dans mes relations? Quand et pourquoi cela se produit ? Comment désamorcer ce schéma la prochaine fois ?
- 4 Nous finirons par construire notre triptyque: “Qu'ai je envie de retenir de ce module ?”

# Développer la proactivité

Pour co-construire votre entreprise de demain



## CE PARCOURS EST FAIT POUR :

- Poser le cadre de la confiance au sein de votre équipe.
- Permettre à vos collaborateurs de développer leur confiance en eux.
- Libérer l'audace tout en responsabilisant vos équipes.
- Clarifier le cadre de la prise d'initiative et du droit à l'erreur.
- Permettre à vos collaborateurs d'ajuster leur posture pour gagner en leadership.
- Aider vos collaborateurs dans leur prise de parole en public.
- Permettre à votre équipe de se sentir légitime de mettre le Care au cœur de leur métier.
- Libérer la créativité au service de l'innovation d'impact positif.
- Imaginer de nouveaux projets / produits ou services qui répondent à vos enjeux dans le monde de demain.

# Développer la proactivité

Pour co-construire votre entreprise de demain



1

## ETRE EN CONFIANCE

La confiance en soi et en l'équipe est essentielle pour permettre à chacun de donner le meilleur de lui-même.



2

## AUDACE

Un atelier pour questionner l'audace et le droit à l'erreur. Inspiration, partage, propositions de l'équipe pour libérer le pouvoir d'agir.



3

## POSTURE D'IMPACT

Un atelier pour développer une posture de leader d'impact quel que soit le rôle dans la hiérarchie.



4

## INNOVATION

Un workshop pour s'approprier une méthode d'innovation basée sur le design thinking.



La **confiance en soi** et **en l'équipe** est essentielle pour permettre à chacun de **donner le meilleur de lui-même**.

### Qu'allez-vous vivre ?

- 1 Pour poser les bases de ce parcours, nous commençons par se rappeler les **4 accords Toltèques** :
  - « Que votre parole soit impeccable »
  - « N'en faites pas une affaire personnelle »
  - « Ne faites pas de suppositions »
  - « Faites toujours de votre mieux »
- 2 Nous continuons avec un moment de **coaching collectif** pour identifier quelles sont **nos réussites, nos talents et nos qualités reconnus** par nous et les autres. Un moment important pour faire le point et regagner en confiance en soi. Le partage en collectif à pour bénéfice de renforcer l'équipe. La confiance dans l'équipe se développe fortement en apprenant à connaître les autres.
- 3 Nous finissons par un questionnement “ De quoi avons-nous besoin pour être en confiance dans notre équipe ?” Nous allons écrire **les règles fondatrices nous permettant d'être en toute confiance au sein de l'équipe**.



## Planter une graine d'audace pour libérer le pouvoir d'agir.

### Qu'allez-vous vivre ?

- 1) Nous commençons par **une conférence audacieuse**, qui nous permettra de comprendre ensemble ce qu'est vraiment l'audace. Nous serons inspirés par **les histoires d'entrepreneurs audacieux** !  
Dans cette conférence, on vous invite à sortir de votre zone de confort, à développer des interactions entre vos 2 cerveaux et finalement passer du systématique à l'adaptatif.  
Nous clarifions ce qu'est le droit à l'erreur et la valorisation de l'échec.
- 2) Par la suite, nous vous proposons un moment d'introspection et d'échanges **sur les leviers et freins à l'audace** (en vous ou dans votre organisation)
- 3) Enfin, nous finissons par un atelier de co-construction. Seulement pour l'atelier, nous allons nous mettre dans la peau du/des dirigeant(s) et imaginer comment il(s) pourrai(en)t libérer l'audace dans l'entreprise. L'atelier se finit par le pitch des dirigeants d'un jour.



## Un workshop pour s'approprier une méthode d'innovation basée sur le design thinking.



### Qu'allez-vous vivre ?

L'objectif de ce module est de booster l'innovation RSE grâce à la méthode du design thinking.

- 1) Après une rapide remise en contexte des enjeux de notre entreprise, nous identifions les **personas bénéficiaires** de nos produits ou services.  
Après une phase créative (découpage, dessin etc..), nous créons ensemble des fiches personas synthétisant **leurs besoins, leurs attentes et leurs habitudes**.
- 2) Nous continuons la méthode par une **phase d'idéation** pour trouver des solutions concrètes pour répondre aux besoins des personas prioritaires, en se libérant des contraintes habituelles.
- 3) Nous creusons l'idée en présentant un **"POC : proof of concept", par prototypage et produit minimum**.  
Nous échangeons et les feedbacks permettent de nourrir le sujet pour faire affiner le projet.



## Un atelier pour développer **une posture de leader d'impact** quel que soit le rôle dans la hiérarchie.

### Qu'allez-vous vivre ?

- 1) Nous commençons ce module par se projeter dans **le souvenir d'une situation d'impact positif**. Qu'est ce qui s'est passé en moi au moment où j'ai décidé de me mettre en action pour faire bouger les choses ? Avais-je des peurs à surmonter ? Quels freins est-ce que j'ai surmonté ? Quelles émotions est-ce que j'ai ressenti après ?
- 2) Ensuite, nous allons écrire **notre nouveau récit** ! Fort de ce que nous avons appris et découvert dans ce parcours, nous allons poser notre décision d'impact. Qui je suis, d'où je viens, qu'est ce qui est vraiment important pour moi et donc qu'est ce que je décide de faire.
- 3) Nous allons transformer notre nouveau récit en premier projet très concret. Nous allons écrire ensemble le **guide de montage d'un projet d'impact**.  
Qu'est ce que c'est ? Qui cela implique ? Comment procéder ? Quels freins soulever ? Quels bénéfices au final ?  
Grâce au collectif, nous pourrions alors enrichir la feuille de route du chef de projet en lui ouvrant d'autres horizons.

# Développer votre impact positif

Libérez le pouvoir d'agir au sein d'un collectif



## CE PARCOURS EST FAIT POUR :

- ❑ Permettre à votre collectif de partager le même niveau de conscience des enjeux sociétaux et environnementaux du monde dans lequel nous évoluons.
- ❑ Impulser une dynamique positive pour changer l'entreprise de l'intérieur
- ❑ Prendre le temps de s'accorder sur notre volonté d'impact.
  
- ❑ Permettre à chacun de vos collaborateurs de mieux se connaître
- ❑ Aider le collaborateur à s'accueillir tel qu'il est et à offrir la meilleure version de lui-même.
- ❑ Aider à comprendre ses propres fonctionnements et leur impact dans le collectif
- ❑ Que chacun soit bien soit même pour être bien avec les autres
  
- ❑ Acquérir les compétences relationnelles par la communication non-violente
- ❑ Développer une posture incarnant le respect mutuel
  
- ❑ Enclencher une mise en mouvement concrète
- ❑ Développer un mode de gestion de projet compatible avec le run.

### COMPRENDRE LA NOUVELLE DONNE

Prendre de la hauteur sur notre contexte et les enjeux auxquels nous faisons face. Prendre conscience de notre vulnérabilité et de notre pouvoir d'agir.

### ETRE SOI

Parce qu'apprendre à se connaître est le point de départ pour prendre sa place au sein du collectif.

### EXCELLENCE RELATIONNELLE

Poser les bases d'une posture assertive et développer des relations de qualité est nécessaire pour embarquer son éco-système.

### Posture d'impact

Se mettre en mouvement sur un projet concret en s'appuyant sur ses moteurs et sa capacité d'agir.

# Développer votre impact positif

Libérez le pouvoir d'agir au sein d'un collectif



1

## COMPRENDRE LA NOUVELLE DONNE

Prendre de la hauteur sur notre contexte et les enjeux auxquels nous faisons face. Prendre conscience de notre vulnérabilité et de notre pouvoir d'agir.



2

## ETRE SOI

Parce qu'apprendre à se connaître est le point de départ pour développer pleinement son pouvoir d'agir.



3

## EXCELLENCE RELATIONNELLE

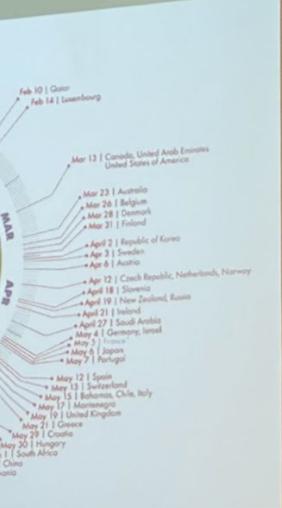
Poser les bases d'une posture assertive et développer des relations de qualité..



4

## POSTURE D'IMPACT

Se mettre en mouvement sur un projet concret en s'appuyant sur ses moteurs et sa capacité d'agir.



## Prendre de la hauteur sur notre contexte et les enjeux auxquels nous faisons face. Prendre conscience de notre vulnérabilité et de notre pouvoir d'agir.

### Qu'allez-vous vivre ?

- 1) Nous commençons par une conférence basée sur la théorie U d'Otto Scharmer:
  - **La descente**, bien que difficile, est un moment crucial pour permettre à chacun d'avoir le même niveau de conscience pour ensuite parler le même langage.
  - **La phase d'espoir**, nous permet d'aller chercher de l'inspiration dans les grands mouvements de société qui ont eu lieu dans le passé. Et nous racontons l'histoire d'entrepreneurs ou de salariés qui ont mis le Care au cœur. Ils ont su changer leur façon de penser pour faire de leur entreprise, une organisation qui fait du bien aux hommes et à la planète et qui par conséquent gagne de l'argent.
  - **Pour la mise en action**, nous prendrons un temps de questionnement: qu'est ce que ça donnerait si nous mettions le Care au cœur de notre propre entreprise ? et vivons un moment de partage collectif sur **vos fiertés RSE** et **envies d'actions**.
- 2) Nous finissons avec un **exercice d'introspection**. Chacun écrit une lettre à sa petite fille en lui révélant ce qu'elle fait de plus beau dans ce monde en changement. Un moyen de **se projeter dans un avenir désirable**.



## Parce qu'être soi est le point de départ pour développer pleinement son pouvoir d'agir.

### Qu'allez-vous vivre ?

- 1) A travers des outils de développement personnel, nous vous accompagnons dans ce voyage à la découverte de... vous-même. Nous commençons par explorer ce que vous savez de vous même en posant un état actuel et désiré : **Tête-cœur-corps**.
  - a. **Tête : Qui suis-je** : Après un temps d'inspiration, vous prenez un temps d'introspection pour poser ce dont **vous seul êtes conscient au sujet de vous même**. Puis, nous partons à la découverte de vos drivers, ces **schémas mentaux inconscients** que nous avons tous.
  - b. **Cœur** : nous apprendrons ensuite à écouter nos émotions à partir de ce que notre corps nous dit.
  - c. **Corps** : nous nous mettrons en mouvement pour apprendre quelques bonnes pratique de vitalité pour notre **corps**
- 2) Grâce au cadran d'Ofman, nous travaillons sur votre **qualité principale, reconnue des autres**.
- 3) Enfin nous finissons par les "cadeaux". **Les qualités que les autres voient en vous** et dont vous n'êtes pas nécessairement conscient.



## Poser les bases d'une **posture assertive**, de respect mutuel, et développer des **relations de qualité**.

### Qu'allez-vous vivre ?

- 1 Nous prendrons conscience que la clé du bonheur et de la santé se trouve dans la **qualité de nos relations**.
- 2 Nous aborderons des concepts théoriques quant à la **CNV**, **l'assertivité** ou encore le **triangle de karpman** que nous illustrerons par des exemples de situation concrète. Nous appliquerons ces concepts en rejouant différemment une situation vécue difficilement.
- 3 Puis nous irons identifier notre **"part d'ombre"**. Quels schémas répétitifs me déplaisent dans mes relations? Quand et pourquoi cela se produit ? Comment désamorcer ce schéma la prochaine fois ?
- 4 Nous finirons par construire notre triptyque: "Qu'ai je envie de retenir de ce module ?"



## Un atelier pour développer **une posture de leader d'impact** quel que soit le rôle dans la hiérarchie.

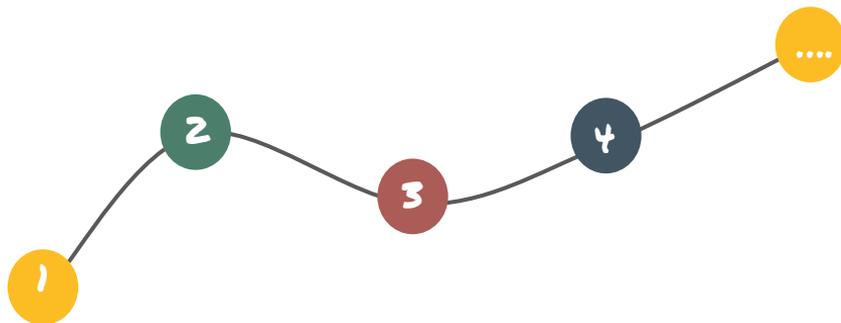
### Qu'allez-vous vivre ?

- 1) Nous commençons ce module par se projeter dans **le souvenir d'une situation d'impact positif**. Qu'est ce qui s'est passé en moi au moment où j'ai décidé de me mettre en action pour faire bouger les choses ? Avais-je des peurs à surmonter ? Quels freins est-ce que j'ai surmonté ? Quelles émotions est-ce que j'ai ressenti après ?
- 2) Ensuite, nous allons écrire **notre nouveau récit** ! Fort de ce que nous avons appris et découvert dans ce parcours, nous allons poser notre décision d'impact. Qui je suis, d'où je viens, qu'est ce qui est vraiment important pour moi et donc qu'est ce que je décide de faire.
- 3) Finalement nous allons transformer notre nouveau récit en premier projet très concret. Nous allons écrire ensemble le **guide de montage d'un projet d'impact**. Qu'est ce que c'est? Qui cela implique? Comment procéder? Quels freins soulever? Quels bénéfices au final ? Grâce au collectif, nous pourrons alors enrichir la feuille de route du chef de projet en lui ouvrant d'autres horizons.

# EVOLUTIONS ENSEMBLE

Ititoca a développé des ateliers et des formations pour accompagner le développement de l'humain au service d'un impact positif.

Construisons ensemble votre **parcours sur mesure** pour faire grandir vos collaborateurs dans le respect de la singularité de chacun.



Nous pouvons également construire un module spécialement pour vous ;)

# NOS MODULES TESTÉS ET APPROUVÉS

## Poser le socle

**VALEURS**

**ETOILE (raison d'être)**

**TERRAIN DE JEU**

## Renforcer le collectif

**THÉÂTRE D'IMPRO**

**COHÉSION**

**CO-DÉVELOPPEMENT**

## Développement personnel

**CONNAISSANCE DE SOI**

**NOUVEAU RÉCIT**

**POSTURE D'IMPACT**

**AFFIRMATION DE SOI**

**EXCELLENCE RELATIONNELLE**

## S'ouvrir au monde et se sensibiliser en équipe aux enjeux de durabilité

**OSONS LE CARE**

**FRESQUE DU CLIMAT**

**NOUVELLE DONNE**

**ATELIER PHILO**