



Be Change Live

## DATE

Dates à venir  
(session constituable sur demande à partir de 4 personnes minimum)

## LIEU

Intra  
Inter

## DUREE

**1,5 jour**  
(1 jour + ½ journée de supervision collective) soit 10,5 heures de formation

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

4 à 20 personnes

## TARIF

. Pas de TVA  
. Prise en charge OPCO possible (**Qualiopi**)

Nous consulter

## POUR VOUS INSCRIRE

**+33.(0)6.68.74.56.36**

**benedicte.cl@be-change-live.com**

**[www.be-change-live.com](http://www.be-change-live.com)**

Nous contacter en cas de situation de **handicap**, pour définir les modalités spécifiques à mettre en œuvre.



# THEORIE U

## Accompagner les transformations profondes

*"L'intention de la Théorie U est de permettre aux individus, groupes et organisations de sentir et actualiser leurs potentiels futurs les plus élevés."*

Otto Scharmer

La puissance de la théorie U, co-créée par Otto Scharmer (MIT), est qu'elle constitue un méta-modèle qui permet de **favoriser innovation et émergence**, tout en se **reconnectant profondément à nous-mêmes**, à notre **essence** et notre **créativité**. C'est un **processus de transformation individuel et collectif**.

Ce qui différencie la Théorie U d'autres approches est qu'il s'agit, entre autres, d'**apprendre du futur émergent**, plutôt que du passé. Elle génère un **aller-retour permanent entre l'individu et le collectif** et permet une **approche en profondeur**, inclusive et qui mobilise l'**intelligence collective**, le tout pour plus d'efficacité.

La Théorie U porte une grande attention à la **posture intérieure**, c'est-à-dire à l'**intention** et à la **qualité d'attention** et de **présence** de chaque acteur de transformation.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 👉 S'approprier les **grands principes de la Théorie U et ses étapes**, aux différents **niveaux systémiques** (individuel, organisationnel, institutionnel et sociétal).
- 👉 Savoir **mettre en œuvre le processus U** dans l'accompagnement au changement.
- 👉 Appliquer **des techniques et des outils concrets et créatifs** pour accompagner un processus de changement.
- 👉 **Expérimenter** ces pratiques de façon individuelle et collective.
- 👉 Se (re)centrer sur ce qui émerge pour soi et au niveau collectif, en **développant sa qualité d'attention, d'écoute et de présence**.
- 👉 Enrichir sa **posture d'acteur du changement** et ses **qualités de leader apprenant**.
- 👉 Comprendre le lien intrinsèque avec la posture de **leadership des organisations apprenantes** et l'éclairage des processus profonds amenés par la **physique quantique**.

### PUBLIC CONCERNÉ

Toutes personnes impliquées dans les processus d'accompagnement du changement et de création : **dirigeants, DRH, managers, coachs, consultants, acteurs du changement, porteurs de projets, intrapreneurs, responsables d'organisations** (associations, institutions).

### PRE-REQUIS

Être en situation d'accompagnement individuel ou collectif.  
Connexion internet et PC avec audio et vidéo (pour la supervision en distanciel).

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- 👉 **Entretien personnalisé** avec l'intervenante **avant la formation** pour préciser votre **projet** de changement ou d'accompagnement et vos **attentes** particulières.
- 👉 Evaluation des **acquis** par des mises en situation et debriefings individuels et collectifs tout au long de la formation. **Feedback** du formateur.
- 👉 Questionnaire d'**évaluation à chaud** après les 2 premières journées.
- 👉 **0,5j d'analyse de pratiques** (supervision systémique collective) 1 mois après la formation.

SASU BE CHANGE LIVE

SAS au capital de 8000€ | Siège social : 74 bis avenue du Lauragais, 31320 Castanet-Tolosan  
SIRET 843 898 057 00016 | APE 7022Z | TVA Intracommunautaire : FR 03843898057 | N° décl. activité : 76310947231  
Tél. : 06.68.74.56.36 | [benedicte.cl@be-change-live.com](mailto:benedicte.cl@be-change-live.com)



Be Change Live



**VOTRE INTERVENANTE**  
**Bénédicte**  
**COSTEDOAT-LAMARQUE**

- **22 ans de postes de management opérationnel et coordination internationale** chez AIRBUS (Lean & Quality, Stratégie & Innovation, RH) notamment avec des fonctions de *Directrice Qualité* et de *Responsable de l'Accompagnement du Changement*
- **Coach professionnelle** depuis 2009
- **Superviseur** depuis 2019
- **HEC Executive coach des organisations & de dirigeants**
- **Superviseur et enseignante** pour HEC,
- **Jury de certification HEC** pour le cycle Coaching d'Organisations
- **Systémicienne**
- Praticienne en **approche neurocognitive et comportementale**
- **Analyste jungienne** (travail sur l'inconscient du système selon C.G. Jung)
- **Coach certifiée PNL**
- **Ex-membre du CA et formatrice** pour SOL France (Society of Organizational Learning)
- Auteur de "**Agir sur les leviers invisibles pour transformer les organisations**"
- Co-auteur de "**Le Guide de l'organisation apprenante**"
- Auteur de "**Le burn out, une opportunité de transformation intérieure**"

**PROGRAMME DE LA FORMATION (2,5jours dont 0,5j supervision collective)**

**JOUR 1**  **Incarner et mettre en œuvre la phase CO-INITIER**

- Introduction et partage des **intentions**
- Comprendre la **dynamique du U** (étapes et grands principes)
- Faire le lien avec les grands principes de la **physique quantique** et la posture de **leader apprenant** et d'acteur de transformation

 **Incarner et mettre en œuvre la phase CO-SENTIR**

- **Explorer son projet**, individuellement et collectivement
- Clarifier sa **posture d'acteur de transformation**
- **Observer** ce qui est présent dans le système

**JOUR 2**  **Incarner et mettre en œuvre la phase PRESENCING**


- Se connecter à **ce qui demande à émerger**
- Développer sa **qualité de présence**
- Expérimenter des **pratiques réflexives et génératives**

 **Incarner et mettre en œuvre la phase CO-CRÉER**






- **Cristalliser** ce qui a émergé à partir d'outils individuels et collectifs
- Revisiter son projet en approfondissant sa **vision systémique**
- Identifier les **orientations et premières actions concrètes**

 **Incarner et mettre en œuvre la phase CO-EVOLUER**







- **S'approprier la Théorie U** pour pouvoir la réutiliser
- Elaborer un **plan d'accompagnement** individuel ou collectif lié au projet

**1/2 JOUR 3**  **ANALYSE DE PRATIQUES 1 mois après (supervision systémique collective en distanciel)** pour vérifier l'**acquisition** des compétences, prendre du recul, explorer des **pistes d'actions complémentaires**.

**EXPERIENCE PEDAGOGIQUE**



-  Approche **expérientielle** alimentée d'**apports conceptuels** - ayant le **projet** du participant comme fil conducteur - et d'**outils pratiques réutilisables**.
-  Nous sommes notre propre matériau de travail : Combinaison d'**exploration de sa propre expérience** et **partage entre pairs/feedbacks** pour aller en profondeur.
-  Approche **systémique et pragmatique** en lien avec la réalité opérationnelle.
-  Les dimensions de la tête (**neurosciences, physique quantique, organisations apprenantes,...**), du **cœur** et du **corps** seront sollicitées.
-  La Théorie U est utilisée comme **trame** de la formation.

**LES + de la FORMATION**

-  Une approche faisant le **lien avec les paradigmes innovants** amenés par la **physique quantique** et les **5 disciplines du leadership** des organisations apprenantes (Peter Senge).
-  Une **supervision collective systémique** sur les projets, 1 mois après la formation, pour continuer à **apprendre, pérenniser** la mise en œuvre et prendre un **recul systémique** sur les premières actions.
-  Une **intervenante expérimentée**, systémicienne et mettant en œuvre le U opérationnellement depuis plusieurs années dans ses accompagnements.
-  Le renforcement de l'**appropriation** et l'**accélération de la démarche** si plusieurs membres d'une organisation suivent la formation.
-  La formation peut être donnée en **anglais** si un groupe se constitue.
-  Chaque participant repartira avec un **support de formation** et une **attestation de formation**.

**SATISFACTION CLIENT**

-  **100% des participants recommandent cette formation\***.

-  *"En deux jours seulement, cette formation réussit néanmoins à être très complète. Des apports clairs, de nombreux exercices et un cas individuel de synthèse très bien conçu et positionné pour ancrer les apprentissages et se préparer à pratiquer dans le "réel". J'ai particulièrement apprécié aussi le rôle que jouait le collectif des participants dans la pédagogie de feedback. Une formation remarquable."*
-  *"Théorie et cas concrets se complètent et donnent une structure forte et cohérente à la formation."*

\*participants ayant répondu 9/10 ou 10/10. Voir détails de calcul sur [www.be-change-live.com](http://www.be-change-live.com)