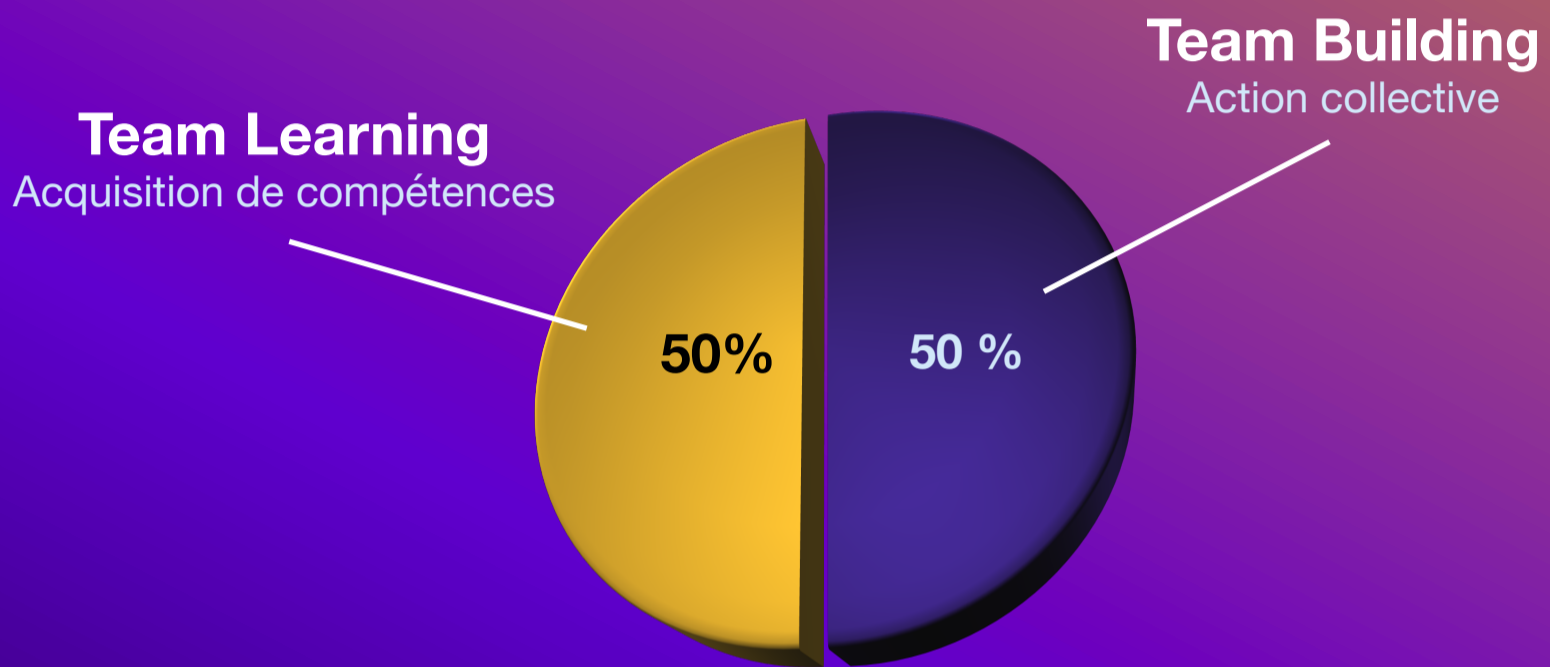


# OKTOF

Christophe Duffaut

## INTELLIGENCE COLLECTIVE

Et si cette année, vous repensiez la cohésion d'équipe autrement ?



Offrez à votre équipe l'opportunité de **se renforcer** en la faisant **orchestrer** par un musicien professionnel **lors d'une vraie formation** ( et non pas un « atelier détente » ).

- ✓ Une méthode **unique**, inspirée de **30 ans** de scène et de pédagogie.
- ✓ 100% **immersif**.
- ✓ Des résultats **concrets** et **immédiats**.

**À travers une expérience musicale collective immersive**, vos collaborateurs vivront un moment unique où écoute, coopération et leadership seront au cœur de l'action.

**Aucun talent musical n'est requis**, seulement l'envie de construire ensemble et de vivre la dynamique de groupe sous un angle nouveau.



# L'ATELIER

**Aucune compétence musicale n'est requise**

J'utilise la **musique** collective comme une **métaphore des rapports humains** au sein d'une équipe.

À travers différents **jeux de rôle musicaux**, l'individu est amené à changer son point de vue sur lui-même et le groupe en permanence. La pratique de chaque rôle développe une conscience plus large de ce qu'est une l'équipe.

## JEUX DE RÔLE MUSICAUX



### UNE PRATIQUE ACCESSIBLE

L'atelier est basé sur les percussions corporelles, chant, beatBox, scat...

### 100% IMMERSIF

La musique implique une participation et une concentration constantes

Les participants sont **plongés** dans une **expérience** rythmée et ludique, mais **profondément structurante**. Ils vivent en accéléré les dynamiques clés d'une équipe : écouter, proposer, suivre, guider, valoriser, se synchroniser et surtout, ils en ressortent transformés, connectés et soudés.



- ✓ Analyse et pratique des interactions au sein d'une équipe
- ✓ Exercices ciblés et ciselés
- ✓ Rétention kinesthésique par imprégnation
- ✓ " Serious musique "

L'Atelier **plonge** les participants dans une dynamique **physique, rythmique et collective** (percussions corporelles, chant, Scat ), alors qu'un PowerPoint reste passif et visuel.



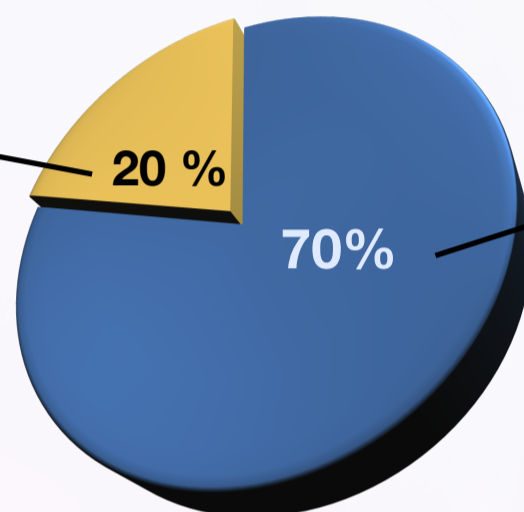
# LA MUSIQUE : LEVIER KINESTHESIQUE

La **mémoire kinesthésique** stocke les compétences acquises par la pratique (ex : faire du vélo, jouer d'un instrument, danser).  
Contrairement à la mémoire déclarative (faits, dates, théories), elle est **automatique, durable et résistante à l'oubli**.

## % de RETENTION

### Méthode classique

PowerPoint



### Kinesthésie

Musique

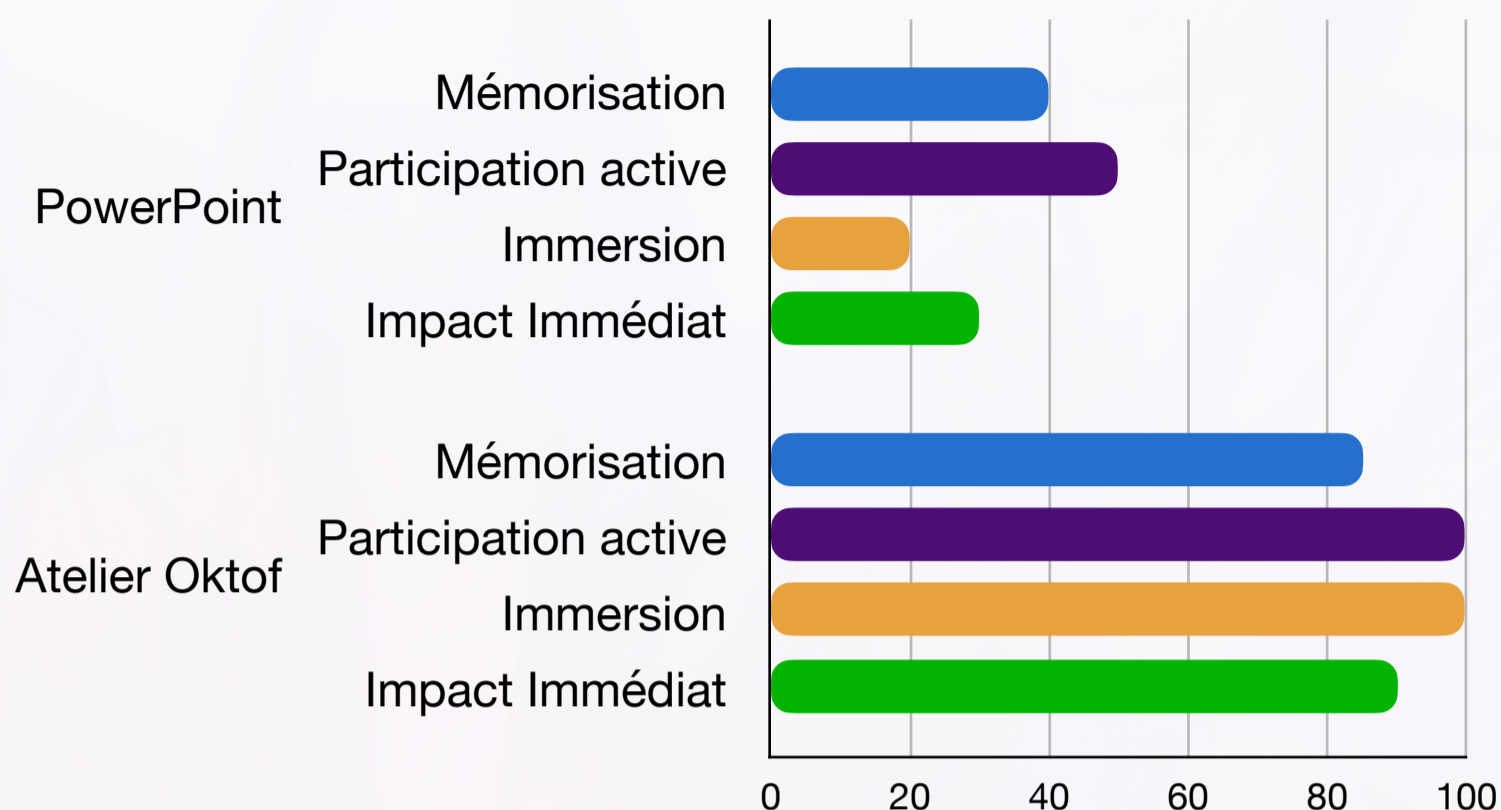
Les méthodes actives **augmentent la rétention de 70%** par rapport aux méthodes passives (source : National Training Laboratories)

| Critères            | Kinesthésie Musique     | Méthodes Classiques (PowerPoint, etc.) |
|---------------------|-------------------------|--|
| Taux de rétention   | 90 %                    | 10-20                                  |
| Réduction du stress | Oui<br>(31% ↓ cortisol) | Non                                    |
| Engagement actif    | 100 %                   | 30-50%                                 |
| Collaboration       | Oui                     | Faible                                 |
| Créativité stimulée | Oui                     | Limitée                                |

Les activités kinesthésiques (percussions corporelles, chant) **synchronisent** les **hémisphères cérébraux** et activent le **cervelet** (coordination), le **cortex moteur** et les **zones limbiques** (émotions).



La musique et le mouvement **activent la mémoire kinesthésique et émotionnelle**, contrairement à un PowerPoint qui sollicite uniquement la **mémoire cognitive**.




Elle crée une **synchronisation immédiate** entre les participants (rythme, écoute, création commune), là où un PowerPoint génère souvent une **écoute individuelle et passive**.

## PRINCIPAUX IMPACTS

- ✓ Équipe plus réactive
- ✓ Gestion des tensions facilitée
- ✓ Leadership partagé
- ✓ Meilleure écoute et synchronisation
- ✓ Confiance dans le groupe
- ✓ Climat de travail amélioré

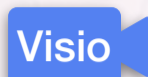
**Théorie de l'embodiment** (embodied cognition) : Le corps influence la pensée. Par exemple, bouger en rythme **améliore la créativité et la résolution de problèmes** (étude de Lemnan et al., 2013).

**Étude de James Zull** (neurobiologiste) : L'apprentissage est optimisé quand il combine **mouvement, émotion et réflexion**. Les ateliers corporels activent ces 3 dimensions.

 > **Ce qu'en dit LeChat**

# L'INTERVENANT

Christophe Duffaut



- ✓ Facilitateur.
- ✓ Musicien professionnel (scène, improvisation, composition) → Maîtrise des dynamiques de groupe.
- ✓ Pédagogue → Savoir rendre l'apprentissage immersif et impactant.

Fort de **30 ans d'expérience** professionnelle, je suis musicien de scène, compositeur et expert en ateliers musicaux. Je suis reconnu pour ma capacité à allier créativité **artistique et pédagogie**. Ancien **directeur** musical de l'école Le Chantier / Le Coach, j'interviens régulièrement auprès de publics variés : Parmi mes nombreuses collaborations, j'ai dirigé des ateliers pour **Dassault** (enfants du comité d'entreprise) et le **CIM** (pour musiciens professionnels), ainsi que pour Aiguillon Jazz festival (pour amateurs), etc...

Diplômé du **CIM (bac+4)**, je développe une approche unique et inclusive de la pratique musicale où l'improvisation, l'écoute et le travail collectif deviennent des outils puissants pour renforcer la cohésion d'équipe et stimuler la créativité.

## Témoignages:

« Christophe a créé un espace où chacun osait se lancer sans jugement. Un groupe qui respire ensemble. Ça change tout, cette confiance. » Antoine

« On était une équipe avec des egos et des habitudes bien ancrées. En trois exercices, Christophe nous a fait expérimenter l'équilibre entre individualité et collectif » Thomas R.

« Avec lui, on a appris à rebondir sans se perdre, même quand tout dérape. Pas en suivant des règles, mais en écoutant ce qui émerge du groupe. C'est magique de voir comment un groupe peut devenir plus grand que lui-même en si peu de temps." Julien

Pourquoi me faire confiance ?

Parce que je **co-construis** l'atelier avec vous, en partant de vos **défis réels**.



# INFOS PRATIQUES

**Durée :** L'atelier dure entre **1h et 3h30**, ce qui permet aux participants de vivre une expérience immersive sans que la concentration ne devienne trop épuisante. En effet, une durée plus longue risquerait d'affecter l'efficacité de l'atelier et l'énergie du groupe. Cette durée est idéale pour maximiser l'impact sans compromettre l'engagement des participants.

**Nombre de participants :** L'atelier est conçu pour un groupe de **9 à 25** participants.

**Lieu :** L'atelier peut se dérouler dans **vos locaux ou dans un lieu de votre choix**, adapté à la pratique musicale (salle de réunion, salle de séminaire ou espace ouvert).

**Matériel nécessaire :** Aucun matériel spécifique n'est requis (prévoir seulement une chaise par participant). Les participants n'ont besoin d'aucune compétence musicale préalable, seulement d'une envie de participer activement.

**Tarifs :** Je propose des forfaits sur mesure, adaptés à vos objectifs et à vos contraintes logistiques.

**Demande de DEVIS.**

**Modalités d'inscription :**

Pour plus d'informations, veuillez me contacter directement à [contact@oktof.com](mailto:contact@oktof.com)

## LIENS UTILES

 [Rdv visioconférence](#)

 [Devis](#)

 [contact@oktof.com](mailto:contact@oktof.com)

 [Foire aux questions](#)

 [Site web : oktof.com](http://oktof.com)

 [Plus de détails sur l'atelier](#)

 [Linkedin](#)

 [Formulaire de contact](#)

## INFOS LEGALES

Oktof - Christophe Duffaut  
Entreprise Individuelle  
n° de SIRET 99090822000017  
Localisation : 78

Pour plus d'informations, veuillez me contacter directement à [contact@oktof.com](mailto:contact@oktof.com)

Réalisation de la plaquette : Christophe Duffaut / Certaines images générées avec l'aide de l'IA.

 [contact@oktof.com](mailto:contact@oktof.com)



 [Rdv visioconférence](#)