

Modes d'emploi

V.1



Posters InnerFrog – Boostez vos Ateliers et Vos Échanges !

Les posters InnerFrog sont conçus pour dynamiser vos sessions de travail, vos ateliers de créativité et vos échanges en groupe.

Leur objectif est de servir de supports visuels engageants qui facilitent l'expression des idées, stimulent l'imagination, et encouragent la réflexion collective.

Que ce soit pour explorer un contexte, comme avec le poster «Plage», ou pour structurer un projet ambitieux, comme avec le poster «Fusée», chaque modèle apporte une dimension ludique et inspirante à vos discussions.

Ces modes d'emploi vous donnent des exemples pratiques d'exercices à proposer autour de posters, vous permettent de créer des environnements de travail visuellement stimulants, favorisant la participation et le brainstorming créatif.

Let's go !



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :







Voici quelques exercices d'**animation** à réaliser avec un **groupe**, en utilisant le poster de la plage ou de la fusée, conçus par InnerFrog. Ces exercices peuvent être utiles dans des **contextes éducatifs, associatifs** ou lors de **séminaires de développement personnel**.

Ils peuvent aussi être utiles dans le cadre de l'entreprise pour renforcer la **cohésion d'équipe, améliorer la communication, la créativité et l'intelligence émotionnelle des collaborateurs**.

Ces exercices permettent d'explorer les dynamiques d'équipe, la gestion de projet, ainsi que l'importance de bien travailler avec les parties prenantes et d'anticiper les défis et opportunités dans l'atteinte des objectifs.

Certaines de ces activités sont plus adaptées à un milieu professionnel, mais libre à vous de les utiliser et les adapter à votre environnement !

TABLE DES MATIÈRES

 Nom de l'exercice	 Fusée	 Plage	 Page
Mon avatar sur la plage		X	3
Inventer des histoires		X	4
Résolution de problème en équipe		X	5
Rôles et responsabilités		X	6
Gestion des émotions en milieu professionnel		X	7
Vision personnelle	X		8
Explorer les émotions et les rôles dans un projet commun	X		9
Analyse des freins et des accélérateurs dans un projet	X		10
Gestion des imprévus et des opportunités	X		11
Cartographier les parties prenantes et rôles dans un projet	X		12



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





Mon avatar sur la plage



OBJECTIF

Aider les participants à reconnaître et à exprimer des émotions à travers des actions, tout en créant des liens avec des expériences de la vie réelle.



MÉTHODE

1. Présentez le poster aux participants, en leur demandant d'identifier et de décrire les émotions et actions représentées par les personnages dans un contexte spécifique en donnant un exemple (ex : «j'échange avec le groupe», «je me sens exclu»...).
2. Chaque participant choisit un personnage / une action et l'associe à une situation de sa propre vie. Il explique cette situation au groupe en décrivant ce qu'il ressent ou vit.
3. Le groupe peut ensuite échanger sur les émotions identifiées, discuter des similarités ou des différences d'interprétation, créant ainsi un espace d'expression et de partage.



RÉSULTAT ATTENDU

Les participants développent une meilleure compréhension des émotions, apprennent à reconnaître leurs propres émotions et à les relier à celles des autres, renforçant ainsi l'empathie et la communication.



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





inventer des histoires



OBJECTIF

Stimuler l'imagination et la collaboration des participants en les encourageant à créer une histoire à partir de personnages choisis.



MÉTHODE

1. Divisez le groupe en sous-groupes. Chaque sous-groupe sélectionne trois personnages du poster, représentant différentes actions ou émotions.
2. En groupe, ils inventent une histoire expliquant pourquoi ces personnages se trouvent à la plage, comment ils se connaissent, et quel est le contexte de leurs interactions. Ils doivent également imaginer ce qui pourrait leur arriver ensuite.
3. Chaque sous-groupe raconte son histoire au reste du groupe, en expliquant la dynamique entre les personnages et les événements qu'ils ont imaginés.



RÉSULTAT ATTENDU

Les participants développent une meilleure compréhension des émotions, apprennent à reconnaître leurs propres émotions et à les relier à celles des autres, renforçant ainsi l'empathie et la communication.



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





Résolution de problème en équipe



OBJECTIF

Favoriser la collaboration et la résolution créative de problèmes en équipe, en abordant des situations difficiles représentées par des personnages du poster.



MÉTHODE

1. Sélectionnez un personnage en difficulté (par exemple, celui qui se noie ou celui qui pleure).
2. En sous-groupes, les participants imaginent qu'ils sont une équipe de travail chargée d'aider ce personnage. Ils doivent identifier le problème et proposer plusieurs solutions créatives pour le résoudre en s'inspirant des autres personnages présents sur l'image et/ou en ajoutant leur propre personnage.
3. Chaque groupe présente ses solutions et discute avec les autres groupes pour échanger sur les différentes approches.



RÉSULTAT ATTENDU

Les participants apprennent à travailler ensemble pour résoudre des problèmes complexes, tout en développant des compétences en écoute active et en pensée créative.



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





Rôles et responsabilités



OBJECTIF

Faire réfléchir les participants sur les rôles et responsabilités au sein de l'entreprise, en utilisant des actions visibles sur le poster comme métaphores de ces rôles.



MÉTHODE

1. Les participants associent les actions des personnages du poster à des rôles. Par exemple : «Celui qui bronze» : une personne en attente d'une décision ; «Celui qui joue» : un innovateur ou quelqu'un qui explore de nouvelles idées ; «Celui qui pleure» : un salarié en difficulté...
2. En petits groupes, ils discutent des rôles et responsabilités dans leur environnement de travail, et comment ils gèrent ou s'identifient à ces rôles.
3. Les groupes échangent des idées pour améliorer la gestion de ces rôles et situations dans leur entreprise/groupe/équipe...



RÉSULTAT ATTENDU

Les participants développent une meilleure compréhension des rôles et responsabilités dans leur organisation, et réfléchissent à des moyens d'améliorer la gestion de ces situations.



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





Gestion des émotions en milieu professionnel



OBJECTIF

Encourager la réflexion sur la gestion des émotions au travail et développer des compétences en intelligence émotionnelle et résilience.



MÉTHODE

1. Choisissez plusieurs personnages du poster (celui qui joue, celui qui pleure, celui qui bronze, etc.).
2. Demandez aux participants d'associer ces personnages à des émotions qu'ils ont ressenties au travail. Par exemple, la personne qui bronze pourrait représenter la détente ou l'attente, celle qui pleure un moment de stress ou de frustration.
3. En groupe, ils partagent des situations professionnelles où ils ont ressenti ces émotions et échangent des méthodes pour mieux les gérer (ex : gestion du stress, empathie, communication).



RÉSULTAT ATTENDU

Les participants apprennent à identifier et gérer les émotions dans le cadre professionnel, renforçant leur résilience et leur capacité à travailler en équipe dans un environnement émotionnellement sain.



Retrouvez tous nos produits
dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes
d'emploi ici :





Vision personnelle : Le voyage vers ses objectifs



OBJECTIF

Aider les participants à réfléchir à leur parcours personnel et à l'influence des personnes et des événements sur leurs objectifs de vie.



MÉTHODE

1. Chaque participant associe la fusée à son propre parcours ou à un objectif de vie. La planète représente l'accomplissement de cet objectif.
2. Les participants repèrent les personnages autour de la fusée (réparateurs, observateurs, saboteurs, etc.) et les associent à des moments ou des personnes qui ont influencé positivement ou négativement leur parcours.
 - Réparateurs** : aides et soutiens (famille, amis, mentors).
 - Saboteurs** : obstacles (peurs, doutes, critiques).
3. Chaque participant partage ses réflexions sur les soutiens qu'il a reçus et comment il a surmonté les obstacles, en discutant de l'importance de ces influences dans son parcours.

Option : Cet exercice peut être tourné vers le passé (réflexion sur les expériences vécues) ou prospectif (projection vers des objectifs futurs).



RÉSULTAT ATTENDU

Les participants obtiennent une vision claire de leur parcours, identifient les influences positives et négatives, et partagent des stratégies pour surmonter les obstacles en utilisant les soutiens à leur disposition.



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





Explorer les émotions et les rôles dans un projet commun



OBJECTIF

Permettre aux participants de réfléchir sur leurs émotions et leurs rôles dans un projet commun, en utilisant la fusée comme métaphore d'un rêve collectif.



MÉTHODE

1. Présentez la fusée comme symbole d'un projet commun ou d'une cause sociale (par exemple un projet artistique).
2. Les participants choisissent un personnage du poster et expliquent comment ils se sentent par rapport à ce projet. Ils doivent réfléchir à leur rôle.
 - Réparateurs** : ceux qui travaillent activement à la réalisation du projet
 - Observateurs** : ceux qui ont des réserves ou qui craignent de s'engager
 - Saboteurs** : ceux qui expriment des doutes sur le projet.
3. Facilitez une discussion ouverte sur les différents rôles joués par chacun et les émotions associées, encourageant ainsi l'expression des préoccupations et des motivations.



RÉSULTAT ATTENDU

Les participants prennent conscience de leurs rôles dans le projet, expriment leurs émotions, et établissent une communication ouverte pour renforcer la collaboration et l'esprit d'équipe au sein du groupe.



Retrouvez tous nos produits
dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes
d'emploi ici :





Analyse des freins et des accélérateurs dans un projet



OBJECTIF

Identifier les éléments qui freinent ou accélèrent les projets dans le quotidien professionnel des participants, et développer des stratégies pour optimiser le déroulement des projets.



MÉTHODE

1. En observant les personnages autour de la fusée, les participants identifient ceux qui aident (réparateurs) et ceux qui perturbent (saboteurs) le décollage de la fusée.
2. Chaque groupe dresse une liste des éléments qui freinent ou accélèrent leurs projets :
Accélérateurs : Résolution rapide des problèmes, soutien des collègues, ressources adéquates.
Freins : Manque de communication, résistance au changement, problèmes techniques.
3. Les groupes discutent des stratégies pour minimiser les freins identifiés et maximiser les accélérateurs, en partageant des exemples concrets issus de leur expérience.



RÉSULTAT ATTENDU

Les participants prennent conscience des facteurs qui influencent la progression de leurs projets et élaborent des plans d'action concrets pour surmonter les obstacles et favoriser les éléments positifs.



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





Gestion des imprévus et des opportunités



OBJECTIF

Aider les participants à réfléchir sur la gestion des imprévus et la saisie d'opportunités dans le cadre de projets, en utilisant les personnages comme métaphores.



MÉTHODE

1. Les participants observent les personnages autour de la fusée, en notant ceux qui cassent la fusée (imprévus) et ceux qui passent en jetpack (opportunités).
2. En groupes, les participants partagent des exemples réels d'imprévus qu'ils ont rencontrés dans leurs projets, ainsi que des occasions qu'ils ont su saisir.
3. Les groupes discutent des stratégies pour gérer les imprévus (comme des plans de contingence) et comment capitaliser sur les opportunités (comme être proactif et adaptable).



RÉSULTAT ATTENDU

Les participants développent une meilleure compréhension des imprévus et des opportunités dans leurs projets, ainsi que des compétences pour les gérer efficacement, ce qui renforce leur résilience et leur capacité d'adaptation.



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





Cartographier les parties prenantes et les rôles dans un projet



OBJECTIF

Comprendre les rôles des parties prenantes dans un projet et collaborer efficacement pour atteindre l'objectif (la Lune).



MÉTHODE

1. Les participants repèrent les personnages autour de la fusée.
2. Ils associent ces personnages à des rôles réels dans un projet. Par exemple :
Les participants identifient les parties prenantes clés dans leurs projets et les associent aux personnages identifiés. Ils discutent ensuite de leur influence (positive ou négative) sur le projet.
3. Chaque groupe propose des stratégies pour travailler avec ces parties prenantes : comment mobiliser les réparateurs, gérer les saboteurs, informer les observateurs et intégrer les idées des jetpackers.
4. Les groupes présentent leurs conclusions et élaborent des plans d'action pour améliorer la collaboration et mener le projet à bien (atteindre la Lune).



RÉSULTAT ATTENDU

Les participants développent une meilleure compréhension des parties prenantes autour d'un projet, ce qui leur permet de mieux comprendre le sens de leur travail et l'interconnexion avec les autres rôles.



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



www.innerfrog.com

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :

