

2022

# Catalogues des services



**Effet**

**Dōm/ino**

Kevin Adakalum

Effet Domino coaching

Tu ne peux changer **ce que tu as** sans changer **ce que tu fais**.

Tu ne peux changer ce que tu fais sans changer **qui tu es** !

## Table des matières

Moi en tant que coach .....	2
Une question de sens.....	2
Mes forces.....	2
« Ma vie est mon seul enseignement » (Ghandi).....	3
Pourquoi les entreprises .....	4
Coacher c'est trouver, comprendre, peaufiner et mettre en place des objectifs.....	4
« Agir en primitif et prévoir en stratège » (René Char) .....	4
Mon cadre de travail .....	5
Le processus .....	5
1. L'analyse des besoins .....	5
2. Les séances .....	5
Les services .....	6
Coachings individuels .....	6
❖ D'employé à manager.....	6
❖ Je gère mon temps .....	6
❖ Prendre la parole en public .....	7
❖ Gestion du stress.....	7
❖ Réfléchir « Out of the box » pour se challenger .....	7
❖ Motivation et action .....	7
La collaboration .....	8
❖ Identifier et faire face aux conflits.....	8
❖ Savoir donner du feedback et développer son assertivité.....	8
Bien-être au travail (Teambuilding ou individuel) .....	9
❖ Initiation à la thérapie martiale : .....	9
Grille tarifaire .....	10

Tu ne peux changer **ce que tu as** sans changer **ce que tu fais**.

Tu ne peux changer ce que tu fais sans changer **qui tu es** !

## Moi en tant que coach

Effet Domino Coaching me vient de 3 passions dans la vie :

- L'étude du comportement humain
- L'entrepreneuriat et le fonctionnement des entreprises qui changent le monde
- Les arts martiaux

Je me vois comme profondément **connecté aux arts martiaux** depuis toujours et c'est ce qui m'a porté jusqu'à présent. J'y ai découvert une **force**, une **approche du corps exigeante** mais aussi des **faiblesses** internes au niveau émotionnel et énergétique. Les arts martiaux m'ont appris à ressentir, à **conscientiser** et à **canaliser** le tout dans une **même direction**. Grâce à cela, j'ai compris que je dois sans cesse être centré sur moi pour avancer face à l'adversité ! Ce monde me permet de **déconnecter de mon mental** !

J'ai dans l'idée un concept assez original qui serait d'inclure des compétences provenant des arts martiaux dans le coaching et la thérapie. L'essence même des arts martiaux est en parfaite adéquation avec les idées et la réflexion de ces domaines. **Mon objectif** étant, lors de mes séances, de **mettre le corps** de mes coaché(e)s **en action et en harmonie leur l'esprit**. Le but étant de **réapprendre** à tout un chacun **à écouter** son propre corps et à **déconnecter le mental**. L'avantage est d'atteindre un **esprit clair**, capable de réfléchir correctement en prenant des **décisions rapides, instinctives et justes**.

Je suis profondément convaincu que l'humain est un tout dans cette vie et qu'il est important de garder son alignement.

Les arts martiaux travaillent tant sur l'axe vertical allant de l'ancrage, des racines, des fondations jusqu'à la partie instinctive et intuitive de l'être humain qu'est l'axe horizontal.

## Une question de sens

Ma motivation à exercer ce métier me vient d'un Burnout en 2019. J'ai appris énormément de choses sur moi et sur les systèmes qui m'entourent.

Quelques exemples d'apprentissages sont : la **résilience**, le **pardon**, l'**acceptation**, le **non-jugement** et le **lâcher prise** !

Mais aussi : le **travail d'équipe**, l'**élaboration des rôles**, l'**intelligence émotionnelle**, la **communication assertive**, la **détermination**, la **combativité** et j'en passe.

J'ai appris que mon **intuition** est ma **boussole** et c'est pourquoi j'ai envie maintenant de l'écouter plus que jamais ! Par le passé je l'ai toujours enfouie et cela m'a amené à plusieurs formes de regrets.

## Mes forces

Mes forces sont : ma grande persévérance, mon calme, mon ouverture d'esprit, ma passion, ma logique, ma compréhension du corps et mon envie de donner à l'autre.

Je dirais aussi : mes formations, mon empathie, mon dynamisme, ma positivité, mon lien, ma curiosité, mon adaptabilité et mon expérience de vie.

Toutes des **forces** que je pense **nécessaires** en coaching pour **apaiser**, **faire du lien**, **rebooster** et **aller de l'avant**.

Tu ne peux changer **ce que tu as** sans changer **ce que tu fais**.

Tu ne peux changer ce que tu fais sans changer **qui tu es** !

### « **Ma vie est mon seul enseignement** » (Chandi)

Effet Dōmino Coaching c'est du coaching combiné aux arts martiaux.

C'est l'union plutôt que la séparation.

C'est **l'équilibre du corps, de l'esprit et de l'énergie**.

Le **Dō** provenant du Tao qui signifie **la voie, le chemin**.

L'effet Domino pour préparer le coaché à être face au tout premier domino bloquant. Le guider et le conscientiser pour qu'il réussisse à pousser ce domino et faire en sorte que les autres chutent automatiquement.



Tu ne peux changer **ce que tu as** sans changer **ce que tu fais**.

Tu ne peux changer ce que tu fais sans changer **qui tu es** !

## Pourquoi les entreprises

J'aime l'étude du **comportement humain** qui est directement liée à l'étude des **sociétés** !

En effet, dans ma vision, **une entreprise est la matérialisation d'une ambition humaine dans le but de réaliser une mission unique**.

Seulement voilà, l'ère dans laquelle nous vivons actuellement est impactée par la vitesse, la pression, les responsabilités, la rentabilité toujours croissante et j'en passe pour en oublier la simplicité, le partage et l'humain réalisant les performances et le changement.

**Les entreprises et les entrepreneurs transforment et font évoluer le monde pour palier à un déséquilibre.**

**Mon objectif** est d'aider les sociétés à se rappeler **POURQUOI** elles sont sur le marché (la racine du projet) pour ensuite travailler avec elles sur le **COMMENT** atteindre les objectifs de leurs missions.

Cela passe par les valeurs, l'état d'esprit de l'entreprise et des dirigeants vers la mise en lumière de leurs collaborateurs.

Un capitaine se doit de prendre soin de ses matelots pour avancer vers sa vision en suivant un cap bien précis.

Il est important d'utiliser chaque aspect de votre être pour trouver vos propre(s) solution(s) ! **Le mental** pour la réflexion et la bonne stratégie, **l'émotion** pour vous guider dans vos actions et **le corps** pour la mise en mouvement et la réalisation de soi afin d'atteindre des objectifs dans votre vie et dans celle de votre entreprise !

Tout cela demande de la concentration et de la rigueur mais aussi du temps. Ralentir pour mieux avancer.

La seule chose que nous ne voyons pas dans ce monde est nous-même.

C'est pour quoi nous avons tendance à ne pas voir les solutions alors qu'elles se trouvent juste à côté de nous. Pour y arriver il faut prendre de la hauteur et avoir une réflexion « Out of the box ».

**Mon rôle** est de vous accompagner dans cette réflexion pour **faire émerger la solution plus rapidement et avec précision**.

Par le **coaching**, je peux **augmenter le niveau d'énergie** grâce au corps et aux questionnements ciblés tout en découpant un gros problème pour le **transformer** en une **action pertinente et impactante** !

Dans tous ces accompagnements, j'inviterai mes coachés à prendre un temps pour eux. Un temps pour se reconnecter, se centrer afin de vider leur esprit pour mieux le remplir avec des choses bénéfiques à leurs objectifs !

## Coacher c'est trouver, comprendre, peaufiner et mettre en place des objectifs

**« Agir en primitif et prévoir en stratège » (René Char)**

Redonner du sens à l'instant présent et être pleinement dans l'action en cours est difficile pour tout un chacun.

Trouver une stratégie pour arriver à finaliser nos projets n'est pas une tâche aisée.

Pourtant, une fois les deux axes alignés, nous devenons inarrêtable !

**Détecter le potentiel d'un talent**, le mettre à un poste qui lui colle à la peau et pas forcément à un poste écrit sur un certificat scolaire, lui **donner confiance et l'intérêt** qu'il mérite pour devenir efficace et performant permettra à votre établissement de **grandir avec des personnes motivées et désireuses d'avancer**.

Tu ne peux changer **ce que tu as** sans changer **ce que tu fais**.

Tu ne peux changer ce que tu fais sans changer **qui tu es** !

## Mon cadre de travail

- Rapport 50/50
- Contrat triangulaire (entreprise, coaché, coach)
- Coaching en ligne ou dans un local de l'entreprise
- Acompte de 30% à verser avant toute intervention
- Confidentialité du contenu des séances à définir avec les différents intervenants
- Prévenir 24h à l'avance d'un empêchement, sinon la séance sera facturée
- Respect du rythme du coaché
- Objectif SMART (spécifique, mesurable, adaptable, réaliste et temporel)

## Le processus

### 1. L'analyse des besoins

- Analyse de la demande du client
- Précision de l'objectif SMART
- Explication du coaching si nécessaire
- Précision des règles de confidentialité et du 50/50
- Précision de la durée et du rythme des séances : 1h minimum
- Types de forfait (en fonction du devis demandé) :
  - Paiement à l'heure/journée prestée
  - Paiement sous forme d'abonnement

### 2. Les séances

Une séance peut être reportée 24h avant.

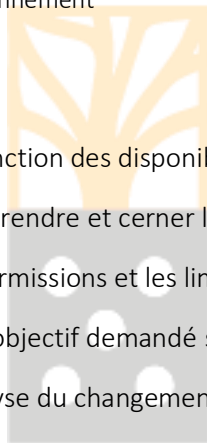
Dans ce cas la séance sera reportée en fonction des disponibilités des agendas.

Une première séance aura lieu pour comprendre et cerner la réalité du terrain avec le/la coaché(e).

C'est aussi lors de cette séance que les permissions et les limites du coaching seront définies.

Dès la seconde séance, le coaching vers l'objectif demandé sera entamé.

La dernière séance fera l'objet d'une analyse du changement perçu par le/la coaché(e).



Tu ne peux changer **ce que tu as** sans changer **ce que tu fais**.

Tu ne peux changer ce que tu fais sans changer **qui tu es** !

## Les services

Je vous propose trois catégories de coaching que je pense bénéfique pour accompagner les entreprises ET les entrepreneurs.

Dans tous les cas, une étude des besoins spécifiques de l'entreprise sera effectuée afin de bien cerner la problématique et de répondre au mieux à vos attentes.

- ✓ Coachings individuels
- ✓ La collaboration
- ✓ Bien-être au travail (Teambuilding ou individuel)

## Coachings individuels

### ❖ D'employé à manager

- ✓ Vous passez de **N-1 à N+1** ?
- ✓ Vous êtes **démunis face à l'équipe que vous devez guider** ?
- ✓ **Donner des ordres et distribuer des tâches n'est pas inné** chez vous ?
- ✓ Vous manquez de **charisme** et de **leadership** ?

Une entreprise est un **système complexe** et devenir **manager** est un métier et un vrai **défi** dans ce système ! **Votre équipe doit pouvoir compter sur vous et vous devez pouvoir compter sur elle**. Vous êtes le **capitaine** et vous donnez les **directives** pour arriver à **bon port**. Je vous propose un suivi de coaching pour **gagner en leadership**. Nous travaillerons sur la **transformation de votre état d'esprit**, votre **confiance en vous**, vos **peurs**, votre façon de **communiquer**, votre **charisme** et votre **posture de chef**. Nous verrons aussi comment **déléguer** et attribuer les **bonnes tâches au bon rôle**. La **thérapie martiale** est ici taillée pour vous afin de **répondre à un grand nombre de ces critères**.

### ❖ Je gère mon temps

- ✓ Vous avez souvent **l'impression d'être débordé** ?
- ✓ Vous rencontrez des difficultés à **atteindre les objectifs** journaliers ou hebdomadaires fixés ?
- ✓ Vous vous sentez **submergé** avec la frustration d'un **manque d'organisation** ou de **performance** ?

Je vous propose des coachings où nous verrons **comment structurer votre travail efficacement**, **éliminer les mangeurs de temps**, **gérer ses priorités et gagner en efficacité**. Pour atteindre ces objectifs, nous nous baserons sur vos habitudes de travail afin de mettre directement en place de nouveaux fonctionnements.

Tu ne peux changer **ce que tu as** sans changer **ce que tu fais**.

Tu ne peux changer ce que tu fais sans changer **qui tu es** !

### ❖ Prendre la parole en public

- ✓ Vous vous sentez **maladroit et mal à l'aise** lors d'un exercice oral en public ?
- ✓ Vous évitez de devoir **prendre la parole dans un cadre professionnel** ?
- ✓ Vous craignez de ne pas parvenir à **passer un message efficace** ?

Je vous propose des sessions de coaching pour vous entraîner à être à l'aise en public. L'entraînement se basera sur la **confiance et l'estime de soi**, l'**ancrage**, la **respiration**, le **langage corporel** et le **charisme**. Nous essayerons ici, de comprendre **d'où viennent vos freins** et tenterons de les débloquent à l'aide de l'**EFT** (technique de libération énergétique et émotionnelle).

### ❖ Gestion du stress

- ✓ Vous vous sentez **vite dépassé par les événements** ?
- ✓ Vous **craignez de mal faire** et d'**être jugé** ?
- ✓ Vous souhaitez apprendre à **maîtriser votre anxiété** ?

Je vous propose un accompagnement sur mesure **combinant thérapie martiale et coaching**. L'approche se veut axée sur la **respiration**, l'**ancrage**, le **ressenti** et la **maîtrise de soi**. Par **différentes techniques corporelles**, vous apprendrez à **comprendre** votre stress, à le **ressentir** et à le **diminuer**. Le coaching permettra d'analyser **les racines de votre stress** et de vous en **défaire**.

### ❖ Réfléchir « Out of the box » pour se challenger

- ✓ Vous êtes face à une problématique et **vous ne voyez pas la solution** ?
- ✓ Vous avez **besoin d'être challengé** ?
- ✓ Vous sentez que **vous devez innover** mais ne savez pas comment faire ?

Face à un **challenge** ou un **problème**, nous nous retrouvons souvent à **tourner en rond dans notre bulle**. Il est alors bon de **prendre de la hauteur** et d'être accompagné afin de trouver la solution qui souvent, se trouve à côté de nous. C'est pour cela que je vous propose des coachings pour réfléchir « **Out of the box** ».

### ❖ Motivation et action

- ✓ Vous rencontrez des **difficultés à passer à l'action** par vous-même ?
- ✓ Vous vous sentez **démotiver face à l'ampleur de la tâche** ?
- ✓ Sortir de votre **zone de confort** est compliqué pour vous ?

Je vous propose des **coachings intenses pour élargir votre zone de confort**, vous **dépasser** et **briller en société**. Lorsque votre énergie est à plat, je peux vous apprendre des techniques utilisées chez les athlètes professionnel(le)s pour **booster votre énergie**. La théorie c'est bien, l'action basée sur la théorie c'est mieux !



Tu ne peux changer **ce que tu as** sans changer **ce que tu fais**.

Tu ne peux changer ce que tu fais sans changer **qui tu es** !

## La collaboration

### ❖ Identifier et faire face aux conflits

- ✓ Vous **ne voyez pas** toujours un conflit se profiler à l'horizon ?
- ✓ Vous **vous sentez désarmé** en situation de conflit ?
- ✓ Vous **évitez ou sur-réagissez** en situation de conflit ?
- ✓ Vous sentez qu'un **climat conflictuel** impacte votre travail ?

Je vous propose des coachings pour **détecter les signaux avant-coureurs** d'un éventuel conflit afin de connaître les **attitudes et les techniques efficaces** pour y faire face. Il sera important d'apprendre à **gérer vos propres émotions et celles des autres** afin de vous orienter vers des solutions constructives et harmonieuses grâce à une **communication assertive**.

La **thérapie martiale** est ici d'une grande aide pour **conscientiser et dompter** votre **stress**, pour prendre **une posture ferme**, incarnant un **gain de confiance** en soi et pour bien d'autres critères liés au **langage corporel**.

### ❖ Savoir donner du feedback et développer son assertivité

- ✓ Vous rencontrez des **difficultés à donner du feedback** et **ne savez pas dire non** ?
- ✓ Vous **perdez vos moyens face à une personne qui s'oppose** à vos propos ?
- ✓ Vous **n'osez pas vous affirmer, défendre votre opinion, votre point de vue** ... ?
- ✓ Vous vous rendez compte que **vous remerciez rarement vos collaborateurs** ou que **la mise en avant des points forts est compliquée** ?

Au cours de ces sessions, nous travaillerons sur les causes d'un **manque d'assertivité**. Nous envisagerons l'importance de **se faire respecter en cadrant la conversation**, en **gérant ses émotions et celles des autres**, en faisant face à différents types de personnalités. Nous apprendrons à dire « **non** » **oralement ET corporellement** de façon constructive en structurant nos arguments. Nous nous exercerons avec les informations du terrain que vous nous amènerez mais également sur une batterie de mises en situation prévues pour explorer toutes les facettes de la thématique. Cette formation peut se donner en groupe ou de manière individuelle.

Tu ne peux changer **ce que tu as** sans changer **ce que tu fais**.

Tu ne peux changer ce que tu fais sans changer **qui tu es** !

## Bien-être au travail (Teambuilding ou individuel)

Pour des raisons de temps à consacrer à chacun, les **teambuildings** seront donnés par groupe de **10 personnes maximum**.

### ❖ Initiation à la thérapie martiale :

Les arts martiaux sont **connus depuis des générations** pour leurs bienfaits au niveau de la **confiance en soi**. Mais **les bénéfices ne s'arrêtent pas là** !

Les cours visent à découvrir comment vous pouvez apprendre à **vous accepter**, à **accepter les autres** et à **accepter les événements de la vie**.

C'est une **reconnexion entre le corps et l'esprit** pour amener à un **équilibre** et un **calme intérieur**.

C'est un chemin vers une **profonde découverte de soi** !

Loin d'être dans quelque chose de figé (la vie elle-même ne l'est pas), ce cours vous amènera à un **réalisme** où l'on doit apprendre à faire **ressortir nos parts de lumière et à affronter nos parts d'ombre** (Yang). Tout cela pour **équilibrer** ce que les taoïstes appellent le **Yin** et le **Yang**.

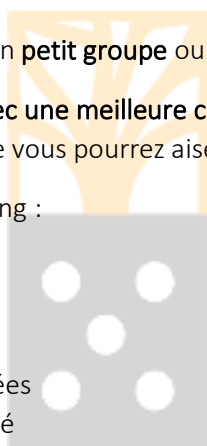
Vous **affronterez** et **maîtriserez** vos **peurs**, vous **canaliserez vos colères** tout en devant **gérer votre stress et vos tensions corporelles**.

Les **exercices** proposés se font **par deux**, en **petit groupe** ou en **solo**.

Vous **repartirez** dans la bonne humeur **avec une meilleure connaissance de vous** ainsi qu'avec des **exercices de détente et d'état d'esprit** que vous pourrez aisément **reproduire par vous-même**.

Voici quelques bénéfices de ce teambuilding :

- Confiance en soi
- Détente du corps
- Ancrage et posture juste
- Rigueur et concentration améliorées
- Dépassement de soi et combativité
- Lâcher-prise
- Reconnexion à l'instant présent
- Amélioration de votre intuition
- Déconnecter le mental pour laisser parler le corps
- Adaptabilité et flexibilité
- Connaître vos propres limites et ressentir celle des autres
- ...



Le teambuilding se fait en **une journée intense**, riche d'**expériences**, de **dépassement de soi** et de **partage**.

Merci de prévoir une tenue souple (type sportive) avec des chaussures sans talon ne faisant pas de traces au sol.

Tu ne peux changer **ce que tu as** sans changer **ce que tu fais**.

Tu ne peux changer ce que tu fais sans changer **qui tu es** !

## Grille tarifaire

Type de prestation	Prix HTVA	Quantité minimum	Remarque
Coaching individuel	120€/collaborateur	1 Heure	
Teambuilding	120€/personne	Journée de 8h à 16h	Traiteur en option

