

KIWI  
GOJI

coaching & communication

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

Tél. +33 (0)9 53 13 12 31

[www.kiwigoji.com](http://www.kiwigoji.com)



Qu'est ce que  
le Neurocoaching

La méditation en pleine  
conscience

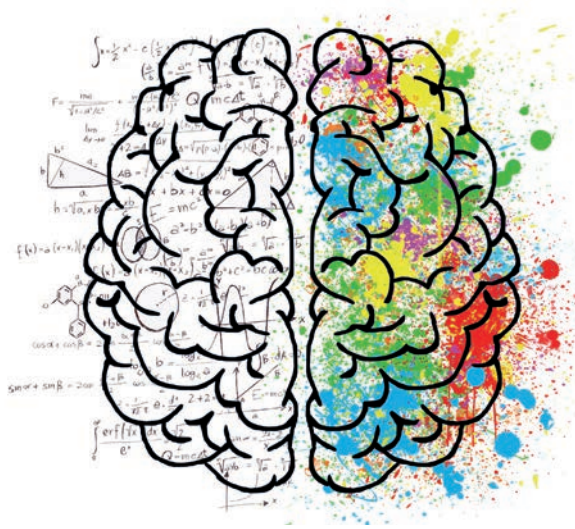
Charte de déontologie

Informations coaching

# QU'EST-CE QUE le Neurocoaching ?

La science du coaching avec le Neurocoaching, une application des neurosciences au service du développement de la personnalité.

Une application des neurosciences au service du développement de l'Humain.



**Le Neurocoaching, conceptualisé par Guy Hauray, Dr en Psychologie cognitive et Anthropologie sociale, est une méthode de construction psychique, de préparation mentale et développement de la personnalité (neurosciences).**

Il permet d'objectiver, de comprendre les relations humaines et d'interagir avec une nouvelle efficacité dans les relations humaines.

Le Neurocoaching vise à réduire le stress chronique et à engager la personne vers un bien-être durable. Il favorise un développement personnel serein à l'aide d'outils simples et efficaces.

## Pas de thérapie

Sans faire abstraction du bagage mémoriel de la personne, le Neurocoaching focalise sur le présent et le futur en construisant, à l'abri

de tout risque de dépendance, une structure psychique génératrice de nouveaux réflexes.

Plutôt que d'engager la personne dans une thérapie, le Neurocoaching va aider par un jeu de projection mentale, à superposer une « nouvelle pensée » ou évocation au niveau du subconscient.

Qualifié de « science de l'entraînement mental », le Neurocoaching engage, en toute conscience et avec la participation de la personne, des changements de comportements, d'attitudes et de réflexes pour obtenir les résultats visés. Il permet le recentrage sur les besoins fondamentaux de la personne et s'avère être un formidable révélateur du plein potentiel de celle-ci.

## Imaginer c'est réussir

Les tests scientifiques réalisés en neurosciences établissent que, dans son fonctionnement, le cerveau ne fait pas la différence entre le fictif et le réel et ne fait pas non plus la distinction entre le passé, le présent et le futur. Ainsi à chaque seconde, le cerveau se modifie en fonction des expériences affectives, psychiques, cognitives vécues, c'est ce qu'on appelle la neuroplasticité.

Basé sur les constats scientifiques, ses études et sa propre expérience (champion du monde de Karaté en 1965, 40 ans de coaching dans les domaines du sport, du spec-

tacle et des affaires), Guy Hauray a développé la méthode de Neurocoaching qui permet de recoder les fonctions cérébrales en pleine conscience, par le biais du langage du subconscient : L'IMAGINAIRE. Ainsi les acteurs psychiques vont évoluer de façon ludique dans un théâtre virtuel calqué sur le fonctionnement du cerveau.

Ces acteurs psychiques vont enchaîner dialogue, affirmation, décision et action pour construire les réflexes du succès.

## Pour qui ?

- Pour les femmes, les hommes, les adolescents
- Pour les seniors
- Pour les personnes à mobilité réduite
- Pour les entreprises, les établissements de soins, les services publics

## Comment et où se pratique le Neurocoaching ?

Le Neurocoaching peut se pratiquer en séances individuelles ou en groupe, en cabinet chez un Neuro-Coach, à domicile, à distance via skype (ou tout autre système de visioconférence) ou dans votre entreprise.

## A quoi sert-il ?

- À gérer le stress chronique
- À améliorer sa communication relationnelle
- À sortir d'une addiction
- À se préparer à une épreuve (concours, examen, entretien

d'embauche, prise de parole)  
À réussir une transition (perte d'emploi, deuil, départ à la retraite...)

- À gérer la douleur
- À perdre du poids
- À booster son activité neuronale
- À développer des réflexes porteurs de réussite
- À trouver sa voie et donner un nouvel élan à sa vie...

### Comment peut-il m'aider concrètement dans ma vie ?

- Favoriser un développement personnel serein à l'aide d'outils simples et efficaces
- Construire une solide structure psychologique afin de se placer à l'abri du stress et d'engager forces et talents vers un objectif précis
- Trouver sa voie pour revenir à son pouvoir d'être, son indépendance et à son autonomie
- Retrouver un mode de communication relationnelle apaisé (famille, amis, milieu professionnel...)
- Libérer sa créativité Comment peut-il m'aider concrètement dans mon entreprise ?
- Conjuguer performance et bien-être au sein des équipes
- Développer les capacités de leadership
- Passer rapidement de la décision à l'action
- Prévenir le burnout
- Sortir du burnout
- Passer du stress relationnel à la résolution de conflits
- Se préparer mentalement à toute épreuve
- Créer la motivation et la synergie dans les équipes
- Stimuler la créativité des collaborateurs



## LA méditation en pleine conscience

**La méditation pleine conscience est souvent un terme assez mal interprété. Et pourtant, il s'agit en réalité de la technique de méditation la plus connue et la plus pratiquée. Il s'agit d'une technique laïque.**

**La pleine conscience est la conscience vigilante de ses émotions, de ses sensations, ou encore de ses actions.**

En se focalisant sur le moment présent, on parvient à prendre du recul et à analyser les situations avec plus d'objectivité. On observe ce qui se passe autour de soi, en soi, on porte volontairement son attention sur ce qui est,

sans jugement ni attente quelconque.

### LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE A DE NOMBREUX EFFETS POSITIFS :

Être plus à l'écoute de soi-même,  
Réduire le stress,  
- Combattre les mauvaises pensées,  
- Se sentir présent ici

- et maintenant,
- Lutter contre certaines douleurs chroniques,
  - Aider à stopper certaines addictions, telles que la cigarette.

Elle est donc ce type de technique qui réussit à combiner loisir et exercice de bien-être.

Un véritable allié lorsque l'on souhaite s'initier en douceur à la méditation, ou tout simplement apprendre à lâcher prise.

On pourrait distinguer trois types d'approches de la pleine conscience :

- Adopter une attitude d'ouverture sur le monde, de ce qui nous entoure, et de ce que nous sommes en train de vivre à l'instant.
- Essayer de ne pas intervenir dans cette première position, ne pas l'orienter vers autre chose que ce que nous en sommes en train de ressentir ou penser.
- Ne pas chercher à obtenir une analyse, ne pas à tout prix vouloir essayer de définir ce que nous faisons, mais, à contrario, se laisser vivre, observer ce qui est en train de se passer.

On pourrait apparenter ces trois points à un détachement total, à une liberté de l'esprit qui, lorsqu'on y travaille, nous conduira vers la plénitude.

### D'OÙ VIENT LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ?

À l'origine, la méditation pleine conscience est une étape fondamentale du bouddhisme. Il s'agit du cinquième membre du Noble chemin octuple, la voie qui mène à la fin de la Dukkha (la souffrance)

et qui conduit au Nirvana (la délivrance).

Au VI<sup>e</sup> siècle avant JC, Bouddha était ce personnage de la plus haute importance qui insista sur le caractère fondamental de la méditation en pleine conscience. Il la voyait d'ailleurs davantage comme un processus que comme une croyance. C'est probablement la raison pour laquelle cette technique est toujours présente dans notre société.

Tirée du sanskrit samma-sati, elle évoque une attention précise, une conscience focalisée sur ses actions et ses pensées.

On l'aura compris, le principe n'a pas beaucoup changé !

### Mindfulness

En Occident, le concept a été introduit en Amérique par le médecin Jon Kabat-Zinn.

Ce dernier a démocratisé le concept en médecine et en psychologie sous le terme Mindfulness, que l'on traduira tout simplement par pleine conscience !

### Les bienfaits de la méditation pleine conscience

Comment découvrir la pleine conscience ?

La méditation pleine conscience et ses bienfaits.

En pratiquant la méditation pleine conscience, des bienfaits sur notre corps et notre esprit apparaissent dès la première séance :

- Une prise de conscience du monde, de ce qui nous entoure,
- Un sentiment d'apaisement instantané
- Une diminution du stress à long

terme

- Une attention ancrée sur le moment présent
- Un état de calme,
- Une prise de recul sur les éléments négatifs,
- Un discernement de ses propres réactions.

Par opposition au pilotage automatique, la méditation pleine conscience nous rend davantage acteur de notre quotidien, et, plus généralement, de notre vie.

### Une pratique qui, si elle est sagement développée, nous permet de cultiver à plus long terme notre capital bien-être !

Car oui, nos pensées et notre état d'esprit participent pleinement à notre développement personnel, à reconnecter notre spiritualité, mais aussi notre confiance en soi. Jour après jour, une pratique régulière de la méditation permet d'appivoiser notre concentration, et d'être pleinement présent, hors des pensées négatives.

Une méta-analyse menée par J. Piet et E. Hougaard stipule que la méditation pleine conscience réduirait jusqu'à 50% le risque de rechute dépressive chez les patients à haut risque de récurrence.

En se disant qu'un français sur 5 fait une dépression au cours de sa vie, on peut se dire que la pleine conscience est un allié de taille lorsqu'il s'agit de se sentir en forme.

# CHARTRE d'éthique et de déontologie des membres de l'IPNC

**La vocation de l'Institut de Profiling et de Neurocoaching (IPNC) est de former et/ou de réunir des professionnels motivés à mobiliser leurs compétences et moyens respectifs pour prévenir, contenir ou réduire les méfaits du stress, de l'anxiété de performance et de l'absence de repères dus à certaines formes d'angoisse tant au niveau individuel que professionnel.**

**Conscients que la sensibilité des informations qu'ils sont amenés à recueillir et à traiter, de la gravité de certains cas et des contraintes de l'entreprises, les membres de l'IPNC ont décidé de se doter d'une Charte Éthique. Elle constitue un référentiel relatif aux valeurs qu'ils s'engagent à respecter dans le cadre de leurs pratiques professionnelles respectives.**

## Indépendance

Les Neurocoachs membres de l'IPNC proposent des solutions et mettent en œuvre des moyens qui tendent à améliorer la réalisation des personnes et des entreprises. Ils n'exercent aucune pression, aucune pratique, aucune influence – religieuse, politique, philosophique, sectaire – qui puisse attenter à l'intégrité des personnes.

## Intégrité

C'est elle qui fonde la confiance et la crédibilité accordées aux membres. Chacun d'eux exercera sa profession sans se laisser détourner par les obstacles rencontrés, ni se laisser influencer par quelque pression, compromission ou corruption d'où qu'elle vienne.

## Objectivité

Les membres collectent, recueillent, évaluent les informations et établissent leurs recommandations de manière impartiale, en toute indépendance, sans porter de jugements et sans privilégier les intérêts de l'une des parties.

## Compétence

Chacun des membres applique et respecte les règles de l'art et la

déontologie du métier. Il maîtrise et applique les connaissances et savoirs-faire requis pour réaliser avec succès la mission qu'il a acceptée. En ce sens, le Neurocoaching s'adresse à des sujets en bonne santé physique et mentale et se limite à du coaching et du conseil.

Tous les Neurocoachs accrédités IPNC s'engagent à agir en actions complémentaires à la médecine et à la psychothérapie légale. Ils sont donc conscients d'apporter leur soutien-conseil à des personnes en bonne santé physique ou mentale et, dans le cas contraire, d'agir en complément d'interventions psychothérapeutiques, médicales ou chirurgicales précises.

Dans le cas de coaching-conseil à des personnes qui ne sont pas en bonne santé physique ou mentale, les Neurocoachs accrédités IPNC s'engagent à n'interrompre, en aucun cas, un traitement prescrit par un membre de l'Ordre des psychologues, du corps médical ou hospitalier.

Si aucune consultation médicale n'est en cours et en cas de doute sur cette santé physique ou mentale, les Neurocoachs accrédités

IPNC doivent conseiller à leurs clients de consulter un membre de l'Ordre des psychologues, du corps médical ou hospitalier.

## Légalité

Les membres de l'IPNC s'engagent à appliquer, dans leurs pratiques, les lois et règlements en vigueur. Les membres de l'IPNC s'engagent, en particulier, à n'appliquer aucun protocole de Neurocoaching sur des sujets d'âge inférieur à dix-huit (18) ans.

## Confidentialité

Tous les membres de l'IPNC, s'astreignent au respect de l'anonymat et du secret professionnel à l'égard de tous les publics concernés par leur mission.

Une seule exception peut être faite au nom de l'assistance à personne en danger. Si un risque de burn-out ou des tendances suicidaires ou tout autre cas limite était mis à jour dans le cadre de sa mission, les membres de l'IPNC s'obligeront à prendre contact avec l'autorité médicale ou légale compétente pour lui signaler, sous le sceau du secret professionnel, les personnes qui lui paraîtraient objectivement dangereuses ou en danger.

# INFORMATIONS **coaching**

**La SAS Kiwi Goji dispense divers types d'accompagnements (ou coaching) personnels ou professionnels.**

**Le but de chaque accompagnement est d'aider les personnes ou structures en demande à améliorer des points spécifiques de leur fonctionnement cognitif ou structurel.**

**Toute intervention est faite dans la plus grande transparence avec la personne coachée.**

**Cependant en cas d'interventions individuelles au sein d'une demande institutionnelle ou entrepreneuriale, le respect du secret professionnel s'applique à l'individu.**

## **Coaching personnel**

- neurocoaching
- profilage conseil
- méditation en pleine conscience
- gestion du stress
- gestion de la douleur
- motivation
- créativité
- confiance en soi
- sortir du burnout...

## **Coaching professionnel**

- coaching relationnel
- conseil en communication
- prise de parole
- confiance en soi
- motivation
- management bienveillant
- préparation concours
- préparation soutenance thèses, mémoires, rapports de stages
- préparer une reconversion professionnelle
- préparer un entretien d'embauche...

## **Responsabilité**

Nos coachs sont formés, certifiés (notamment par l'IPNC de Montréal) et proposent des méthodes basées sur une expérience personnelle et professionnelle.

Notre travail est de vous accompagner afin de vous aider à réussir au mieux vos projets de vie. Dans tous les cas, nous mettons en œuvre toutes les méthodes en notre possession pour vous aider.

Cependant, l'engagement de la personne coachée est indispensable et doit être total.

En aucun cas, il ne pourra nous être reproché un manque de résultat. Aucun remboursement ne pourra être exigé.

## **Obligation de résultat**

Nos techniques vous aident à améliorer votre vie, mieux gérer vos problèmes, vous aider dans votre propre développement personnel. Nous tenons particulièrement à la réussite de nos clients. Cependant, comme tout accompagnement, aucune obligation de résultat ne peut être exigée.

## **Coaching et médecine**

Nous ne vous demanderons jamais de cesser un traitement médical ou d'arrêter de vous faire suivre par votre ou vos médecins.

Notre accompagnement est un «plus» qui vise à vous aider à surmonter au mieux une situation de vie personnelle ou professionnelle.

En aucun cas nous ne nous substituons à un professionnel de santé.

## **Engagement**

### **Nous voulons votre réussite !**

Nous nous engageons à tout mettre en place pour aider les personnes que nous coachons à atteindre leurs buts.

De leur côté, les coachés s'engagent à suivre les processus que nous leur

indiquons et à s'impliquer dans la démarche de coaching afin que nos techniques donnent les résultats les plus efficaces possibles.

## **Tarif**

### **Nous vous offrons le premier entretien.**

Suite à celui-ci, vous recevrez une proposition tarifaire écrite, accompagnée du présent document.

En acceptant d'être coaché par nos soins, vous acceptez les conditions du présent document et vous engagez à régler la totalité du coaching retenu, même en cas d'abandon de votre part.

En cas de difficultés financières, nous pouvons vous proposer un échancier pour financer votre coaching.

Dans ce cas, le règlement devra être effectué à la date prévue et dans tous les cas avant la dernière séance.

Des packs de plusieurs séances à tarifs préférentiels peuvent vous être proposés.

Pour les séjours à thème, un acompte (non remboursable) sera demandé à l'inscription, le solde devant être réglé avant le début du séjour.

**Pour toute question, n'hésitez surtout pas à nous contacter. Il n'y a pas de problème, uniquement des solutions.**



contact@kiwigoji.com  
Tél. +33 (0)6 87 99 71 54  
www.kiwigoji.com  
33 avenue Jean-Jaurès  
19360 Malemort  
SIREN 838911584  
NAF/APE 7021Z  
RCS Brive  
CMA de la Corrèze

**KIWI GOJI**  
l'agence survitaminée  
coaching & communication

design graphique  
photographie  
événementiel  
presse  
édition  
formation  
conseil en communication  
web (sites & réseaux sociaux)  
community management  
relation presse  
accompagnement d'artistes  
coaching personnel  
coaching professionnel