

# Kinémotion®

● ● ● ● ● par Humanitud



PRISE DE REcul, BIEN-ÊTRE ET LEADERSHIP

## Introduction



Nous avons entre nos mains, chaque jour, l'opportunité d'être plus au clair avec nos intentions et ce que nous voulons faire de cette précieuse ressource qu'est « le temps ».



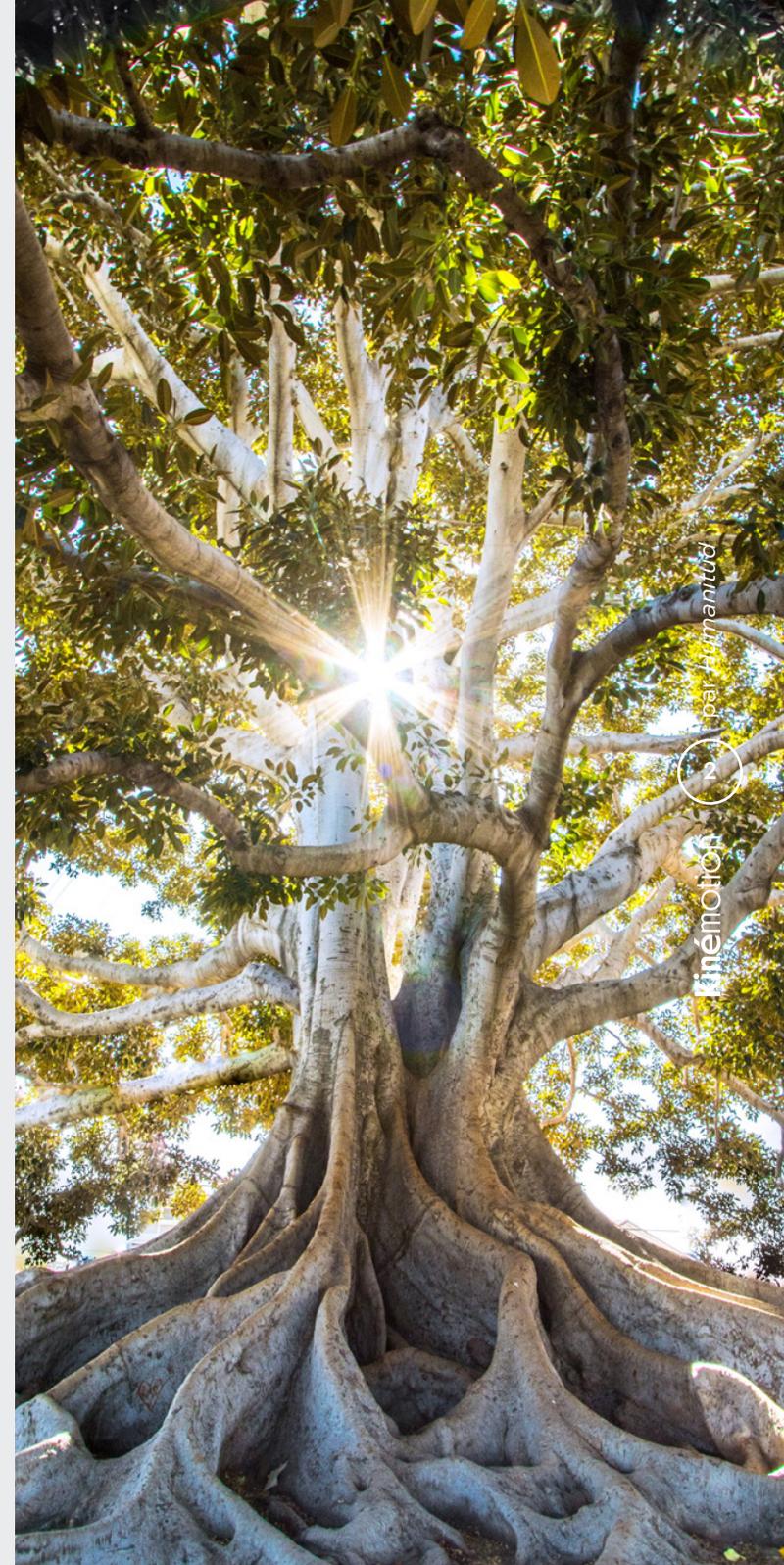
*Julien et Julien*

### **Tout est lié... c'est fascinant.**

Notre manière de penser impacte notre **physiologie** et **nos émotions**. La pertinence de nos décisions et de notre discernement sont conditionnés par notre niveau d'énergie. Le sens que nous donnons à nos journées et à nos projets ont **le pouvoir de renforcer notre estime** et de galvaniser notre motivation. Et tout part de soi...à condition d'avoir l'audace d'être plus conscients et le courage d'agir en conséquence.

Le processus que vous allez découvrir est **une expérience transformative**. Elle mêle introspection personnelle, prise de décision et passage à l'action. Développer son **alignement**, son **affirmation** et son **authenticité** c'est devenir son propre leader, inspirer son entourage et contribuer à un monde qui a de plus en plus besoin de **conscience**.

**Bienvenue dans la "systémie" de la méthode Kinémotion**, concrète, orientée action, destinée à des comités de directions, à des managers et leurs équipes, à toute personne souhaitant affiner son **discernement**, son **alignement** et son **leadership personnel**.



## La méthode Kinémotion

### Principe de causalité

Lorsqu'un patient revient **régulièrement** consulter son kinésithérapeute ou son ostéopathe, c'est que la solution se situe à un autre niveau, il ne s'agit pas simplement d'un problème physique. D'autres dimensions sont impliquées comme celles des **émotions non exprimées**, de la **rumination mentale**, de l'**impact de sa relation avec les autres** et du **sens** qu'il donne ou non à sa vie, à ses actes et à ses décisions.

### Une approche systémique

Si un salarié se dit stressé ou tendu par son travail c'est dans les causes que la solution se situe. Il ne s'agit pas simplement d'un problème lié à l'entreprise, différents pôles sont impliqués parmi lesquels : **Physique, émotions, mental, relation et sens.**

Que l'on soit manager, collaborateur ou dirigeant, **ces 5 pôles sont concernés, ils sont complémentaires et interconnectés.**

Délaisser l'un d'entre eux impactera le reste. L'écoute, la compréhension et l'équilibre de leur ensemble sont garants d'un **alignement personnel puissant** et d'un **leadership inspirant, durable et responsable.**



Nous proposons à nos participants une prise de recul personnelle sur chacun de **ces 5 pôles Kinémotion**. Nous alternons des séquences d'**introspection**, d'**intégration d'outils concrets** et de **prises de décisions**. Des **prises en parallèle** perpétuelles sont faites avec votre réalité du quotidien.

### Cette approche vous aide à :

- Comprendre et mieux gérer le stress et la pression
- Développer et assumer votre leadership personnel
- Gagner en sérénité et en performance professionnelle
- Clarifier votre discernement et votre alignement
- Booster votre confiance et votre énergie





## Les 5 Pôles

# 01 Physique

### *L'importance de prendre soin de soi*

**+** Par un angle nutritionnel et physiologique (compréhension des cycles de sommeil et des repas), ainsi que physique (centrage et micro sieste) nous mobilisons nos participants sur la puissance du triptyque « alimentation - repos - activité physique » et comprenons en quoi c'est un atout au quotidien dans la gestion de ses humeurs, de son mental et de ses relations.

**-** Fatigue, mauvais sommeil, manque d'activité physique, repas irréguliers, excès d'écrans sont autant de facteurs expliquant une énergie physique affaiblie et des émotions à fleur de peau. Que ce soit dans un environnement pro ou privé, les conséquences sont immédiates et délétères.



## Objectif

Identifier des actions personnelles et des habitudes pour prendre soin de son état physique



## Les 5 Pôles

# 02 Emotions

*Comprendre leurs fonctions et leur sagesse*

**+** Identifiées, comprises, et mieux gérées, les émotions deviennent un formidable tableau de bord interne pour améliorer ses interactions avec soi-même et avec les autres. Nous comprenons ici la mécanique émotionnelle afin de mieux écouter nos émotions et celles des autres. Fines messagères, elles nous délivrent des informations précieuses pour agir avec plus de discernement, mieux collaborer et se sentir plus léger.

**-** Que nous l'acceptions ou non, nous sommes traversés par de nombreuses émotions au cours d'une journée : la frustration d'une arrivée en retard, l'agacement envers un client difficile, un retour à la maison compliqué. Non considérées, mal gérées, enfouies, les émotions s'accumulent et peuvent conduire au stress, au conflit et/ou au mal être.

## Objectif

Développer le ressenti physiologique de ses émotions ainsi qu'un mode d'expression adapté





## Les 5 Pôles

# 03 Mental

### Le ré-actualiser

**+** Lorsque notre mental est focus, lucide et serein, il est à notre service. Il est créatif, collaboratif, il permet de trouver des solutions nouvelles et de gagner en pro-activité. Nous identifions dans cette partie de nouvelles stratégies mentales permettant de gagner en discernement, de clarifier des actions essentielles pour se sentir aligné(e) et plus authentique.

**-** Lorsque nous sommes soumis à notre mental il tourne trop et rumine. Il tend à refuser l'adversité, à se victimiser et à voir le « verre à moitié vide ». D'anciennes stratégies qont en jeu/je. Elles reproduisent alors les mêmes schémas qui mènent aux mêmes complications et inconforts.

### Objectif

Comprendre la notion de croyance limitante et se créer une croyance ressource motivante





## Les 5 Pôles

# 04 Relation

### *Mieux se comprendre pour mieux s'exprimer*

**+** L'assertivité est cette capacité à dire ce que nous avons besoin de partager sans être ni passif, ni agressif vis-à-vis de l'autre. Cette posture particulièrement riche permet de gagner en clarté dans sa relation avec l'autre mais surtout dans celle à soi-même. Le participant travaille ici sur la notion de besoins profonds et d'authenticité. Il découvre et utilise un très bel outil concret pour transmettre les messages qu'il a besoin de partager.

**-** Nous n'exprimons pas toujours les choses de peur de mal dire ou de ne pas être compris. Mais à force les mots sortent mal, parfois pas à la bonne personne ou pas au bon moment. Souvent nous aimerions que l'autre comprenne et satisfasse nos besoins alors que nous même ne sommes pas toujours au clair avec les nôtres.

## Objectif

Etre capable d'identifier un besoin personnel sous-jacent lors d'une situation émotionnelle





## Les 5 Pôles

# 05 Sens

### *Créer de la cohérence*

« Donner du sens » c'est se sentir cohérent entre ses valeurs, qui l'on souhaite devenir et les actes que l'on pose dans sa vie. Nous identifions ici les mécanismes de cet alignement pour permettre à chaque participant de générer un leadership personnel, conscient et responsable.

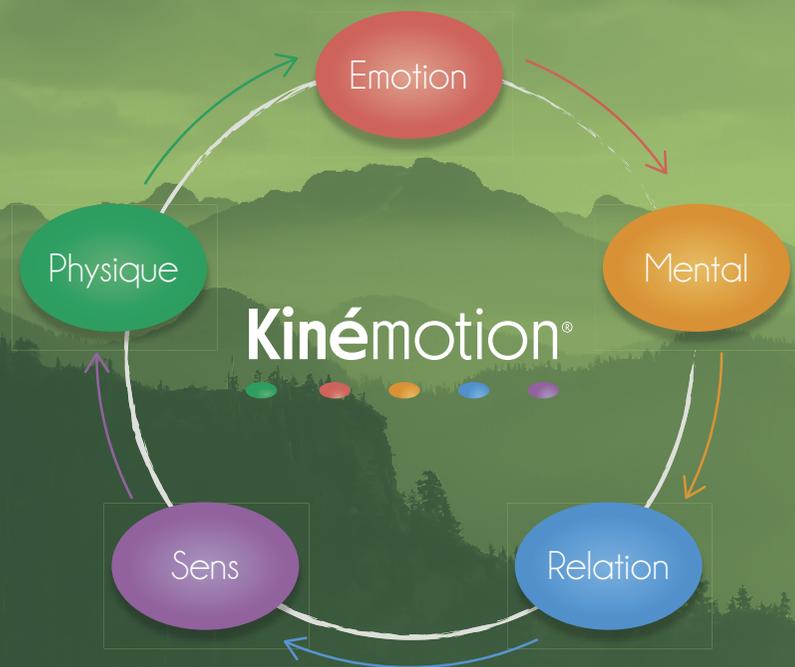
Notre système de valeurs conditionne nos émotions, nos réactions, nos comportements au quotidien. Ne pas le clarifier c'est risquer de générer des situations compliquées, inconfortables voire explosives sans savoir pourquoi.

### *Objectif*

Identifier ses valeurs personnelles et leur donner un sens concret dans un quotidien pro comme perso



Le leadership est la conséquence naturelle d'un alignement **personnel, conscient et congruent**.



Aurez-vous le courage de mieux vous connaître,  
l'audace de mieux prendre soin de vous pour mieux  
prendre soin des autres ?



## Programme

La méthode Kinémotion, quelque soit son format, est déroulée selon les grandes étapes suivantes :

# 01

### Mise en place du programme

→ Le participant reçoit une invitation par e-mail une semaine avant le lancement pour clarifier l'organisation et répondre à un questionnaire

# 02

### Diagnostic

→ Découverte de la méthode Kinémotion, des 5 pôles, de leur interdépendance et complémentarité.

→ Prise de recul sur son quotidien de manager, de dirigeant et/ou d'équipe

# 03

### Exploration des pôles Kinémotion

→ Découverte d'outils, prises de consciences et décisions. Chaque participant décide de nouvelles postures et habitudes adaptées à sa réalité

# 04

### Co-développement

→ Mise en pratique de ses envies et intentions dans son environnement pro/perso. Support entre participants, partage de "bonnes pratiques" et soutien au sein du groupe.

→ Suivi du groupe par le facilitateur via « Groupe Whatsapp » et par email.

# 05

### Bilan

→ Atterrissage du co-développement, plan d'action personnel final, clarté sur ses modes de fonctionnement et les composantes de son leadership.

→ Engagement vis à vis de soi-même, de son binôme et du groupe.

## Les formats



# K3

### **3 jours en présentiel**

2 jours consécutifs + 1 mois  
de co-développement + 1 jour

---

Ce format permet un intense sas de **2 jours en immersion**. Ils sont suivis d'une **période de co-développement d'un mois** où chaque participant a l'occasion de mettre en pratique ses décisions et les outils explorés ensemble.

Puis le groupe se retrouve pour le **3<sup>ème</sup> et dernier jour**, 1 mois après, pour prendre conscience de ce qui a **bougé, afin d'ajuster, affiner et décider de nouveau**.



# K13

### **13 visios de 2h en distanciel,**

1 visio par semaine

---

Le **contenu est le même que K3** sauf qu'il est étalé dans le temps. Durant **3 mois**, le participant prend du recul sur ses modes de fonctionnement et intègre des outils.

Entre chaque session, il a l'opportunité d'**acter ses décisions et d'opérer des changements** dans son environnement (pro/ perso), auprès de son entourage et vis-à-vis de lui-même.



# K1

### **1 journée en présentiel**

---

Cette journée a été créée pour permettre à un groupe ou une équipe **de vivre les fondamentaux de Kinémotion** ensemble le temps d'une journée. Savourer une **prise de recul authentique** sur ses modes de fonctionnement individuels et collectifs.



## Nous les accompagnons

**Kinémotion** est le résultat de 15 ans d'accompagnement de dirigeants, de managers et de leurs collaborateurs dans des environnements internationaux, multiculturels et souvent sous pression.



### A qui s'adresse Kinémotion ?

- Les entreprises (PME ou grands groupes), les systèmes éducatifs (universités, écoles), les écoles de coaching professionnel, les particuliers.
- Les dirigeants souhaitant lier bien-être et performance au sein de leurs équipes.
- Les équipes souhaitant améliorer leur cohésion et leur créativité.
- Toute personne soucieuse de leur équilibre personnel et professionnel.

## Témoignages

# Ils partagent leurs expériences

“

Ayant déjà effectué la 1ère formation en présentiel de Kinémotion il y a quelques années, je trouve cette formule en visio parfaitement adaptée sur le rythme pour nous permettre une réflexion personnelle entre chaque séance et nous approprier les méthodes enseignées. Malgré l'aspect virtuel au premier abord, je me suis senti beaucoup plus proche du formateur et de l'ensemble du groupe. Je participerai avec grand plaisir à un niveau 2. Un grand merci à Julien pour toutes ces bulles d'oxygènes partagées.

Stephane  
Community Manager

“

Un programme puissant, qui ne laisse pas indifférent, qui bouscule les habitudes et aide à prendre conscience de beaucoup de choses. C'est un programme qui m'a permis de franchir sereinement une étape importante de ma vie, à un moment clé, pour mon plus grand bonheur et celui de mes proches. Chaque session a été pour moi une véritable joie, un havre de paix, une bulle de prise de conscience, de partages précieux & de moments rares et toujours avec beaucoup de rires & sourires. La présence discrète et continue de Julien et du groupe entre les sessions ont été un vrai soutien pour accompagner mes premiers changements. [...] Tous ces « chamboulements positifs » n'auraient pas eu lieu sans Julien, même s'il ne soupçonne pas l'ampleur de ce qu'il a provoqué dans ma vie, je lui en suis profondément reconnaissante MERCI !!



Karine Astori

Chef d'équipe & EMEA  
GBO Strategy



Nadege

Responsable Marketing

“

Trait culturel français : le français a normalement du mal à mettre la note maximale lors d'une évaluation. ... Impossible ici de mettre moins que le maximum :-D J'étais très sceptique au début sur le fait de pouvoir tirer profit d'une formation de développement personnel en ligne, écartant complètement le côté présentiel. Julien a su animer avec talent notre petit groupe - je pense que c'est la bonne taille pour permettre échanges et cohésion. Chaque séance était une bouffée d'oxygène dans la semaine, un rendez-vous vraiment attendu ! Le fait d'avoir le programme sur plusieurs semaines permet vraiment de faire le point sur les apports et évolutions au fil du temps. [...] Merci pour la richesse de cette formation.

”

Plus d'avis sur notre site [www.humanitud.com](http://www.humanitud.com)

## Contact

Vous souhaitez connaître les prochaines dates et nos tarifs ?

Vous êtes en situation de handicap ?

Vous avez besoin de plus de renseignements avant de vous lancer ?



## Contactez-nous

*Julien Maugey*

**06 58 78 32 56**

[j.maugey@humanitud.com](mailto:j.maugey@humanitud.com)

*Julien Soive*

**06 77 75 02 22**

[j.soive@humanitud.com](mailto:j.soive@humanitud.com)

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