

# Metamorphosis

## Collective coaching for Meaningful Paths

Une expérience de coaching réflexive et somatique, pour les individus et les équipes prêts à faire une pause, se réaligner et avancer avec clarté, intention et présence.

Une approche de coaching qui combine :

- » La conscience corporelle
- » La pratique réflexive
- » L'exploration en groupe

Il s'agit de se présenter avec honnêteté, présence et intention — en équipe.



Le programme peut prendre deux formes :

- Une série de 6 ateliers de 3 heures
- Ou un format immersif de 3 jours

Animé en anglais · Supports disponibles en français

### Pour qui?

- Équipes en transition ou en recherche d'alignement
- Managers en repositionnement ou en évolution de posture
- RH & L&D soucieux de cohésion et de sens
- Individus dans une phase de réflexion, de changement ou d'introspection



## Objectives

**Une direction plus claire, personnelle et collective**  
**Une meilleure présence émotionnelle et relationnelle**  
**Une culture d'équipe plus authentique et soutenante**  
**Des outils concrets pour la régulation et la réflexion**  
**Une reconnexion aux besoins, aux valeurs et à ce qui compte**  
**Une expérience partagée qui ancre la confiance et la cohérence**



## Le parcours :



### Schémas

*Quels comportements ou réactions se répètent ? Où sommes-nous bloqués ?*



### Besoins

*Qu'est-ce qui est présent mais non exprimé ? De quoi avons-nous besoin, individuellement et en équipe ?*



### Croyances

*Quels récits ou convictions façonnent notre manière d'agir ?  
Que sommes-nous prêts à remettre en question ?*



### Valeurs

*Qu'est-ce qui compte vraiment pour nous — en tant que personnes et en tant que collectif ?*



### Évolutions

*Qu'est-ce qui change ? Qu'est-ce qui a besoin d'être relâché, ajusté ou réaffirmé ?*



### Vision

*Où allons-nous ? Qu'est-ce que nous souhaitons incarner et construire ensemble ?*



## Chaque session inclut :

**Un thème central & une facilitation guidée**  
**Des échanges en groupe et en binôme**  
**Du journal réflexif individuel**  
**Des pratiques somatiques & de visualisation**  
**Des outils pour l'intégration personnelle et collective**



## **Pourquoi ça fonctionne**

**Metamorphosis s'appuie sur ce que nous savons du changement réel — issu de la psychologie, du coaching et des sciences de l'apprentissage**

### **Conscience cognitive**

Explorer les schémas, les croyances et les valeurs à l'aide de modèles issus du coaching et de la psychologie du développement

### **Intégration somatique**

Le corps fait partie intégrante du processus — à travers l'ancrage, le mouvement et la présence émotionnelle.

### **Apprentissage expérientiel**

Des méthodes actives : dialogue, visualisation, écriture réflexive, mise en situation et travail en binôme — pour transformer l'insight en action.

### **Sécurité émotionnelle**

Le cadre et le rythme de chaque séance sont pensés pour offrir un espace d'expression honnête — envers soi-même et avec les autres.

### **Profondeur réflexive**

Le processus n'est pas linéaire. Il est en couches — on y revient, on questionne, on affine. Il crée de l'espace pour la clarté intérieure.

### **Ce n'est pas une technique.**

**C'est un processus — fait d'observation, d'émotion et de choix.**

---

## **Conception & Facilitation : Danai Leventakou**

Je viens d'un parcours en ingénierie, enrichi par plusieurs années d'expérience dans des environnements à la fois corporate et éducatifs. Cela a façonné ma manière d'aborder l'apprentissage : structurée, concrète, et tournée vers le changement réel.

Mon travail combine les sciences de l'apprentissage, le coaching et la facilitation pour concevoir des ateliers centrés sur l'humain — où les personnes peuvent penser plus clairement, mieux communiquer, et se sentir plus alignées dans leurs actions.

Au cœur de mon approche : aider les individus et les équipes à réfléchir, se recentrer et avancer — non pas à travers des théories, mais par l'expérience directe.

Chaque session que je conçois est active, intentionnelle, et adaptée aux personnes présentes.