



Soutenez le
COACHING DE 40 JEUNES
de 13 à 21 ans sur 10 semaines, faisons face à la crise



Neuchâtel, le 14.03.2021

Objectif : identifier ses valeurs, reprogrammer des habitudes nocives, stimuler leur motivation, apprendre quelques techniques de santé corps-esprit, trouver des directions de développement dans la vie, apprendre gérer le stress, augmenter la confiance en soi, rejoindre un réseau de personnes positives qui vont de l'avant

Organisation

Samedi 27 mars
Journée complète de formation 9h00-18h00 au Dojo de NE

10 semaines de cours en ligne
via Dojo virtuel
+ 5 coachings de groupe via Zoom

Samedi 19 juin
Journée complète de formation 9h00-18h00 au Dojo de NE
+ fête de clôture

1. samedi 27 mars - 1 journée-stage complète au Dojo (9h00-18h00),
2. suivie par 10 semaines de programme en ligne, avec 5 séances de Zoom en groupe, vendredis 16.04, 30.04, 14.05, 28.05, 11.06, 19h00-20h30
3. samedi 19 juin, 1 journée-stage complète au Dojo (9h00-18h00).

Dates de stage pilote : du 27 mars au 19 juin 2021

Responsables : Dr Eric Graf, Dr Sonja Graf, Téo Graf (16 ans) et Kami Graf (13 ans)

Valeur 560 CHF / personne,
le but est de pouvoir offrir la formation au prix symbolique de 79 CHF !

Contenu

1	Qui sommes-nous ? Dojo de Neuchâtel - Espace Culturel, Eric & Sonja GRAF.....	2
2	Notre action sociale avec ce projet pilote de coaching.....	2
3	Structure du coaching.....	2
4	Le projet concrètement.....	3
5	Résultats concrets escomptés.....	3
6	Intervenants Eric & Sonja Graf.....	3
7	Critères de sélections des jeunes pour ce projet pilote.....	3
8	Coûts et valeur du projet pilote.....	4
9	Financement.....	5



1 Qui sommes-nous ? Dojo de Neuchâtel - Espace Culturel, Eric & Sonja GRAF

Le Dojo de Neuchâtel - Espace Culturel a fait ses preuves en s'investissant pour les enfants, les adultes et la jeunesse. Une partie de ce succès est due à divers événements et manifestations impliquant nos Dojos :

- Participation au jubilé des 150 ans de relations diplomatiques entre la Suisse et la Japon en organisant un échange culturel au Japon pour 24 enfants en 2014,
- Mérite culturel 2014 de la commune de Peseux,
- Participation au cortège des enfants et au Corso Fleuri de la Fête des Vendanges 2015, 2016, 2017, 2018 et 2019.
- En 2018, 2^e voyage culturel et sportif au Japon pour 31 enfants avec le soutien de l'ambassade Suisse à Tokyo et de la Ville de Neuchâtel (commémoration des 30 ans du traité d'alliance des Neuchâtel du monde a eu lieu à Shinshiro (Neuchâtel en Japonais)).

L'offre grandissante et la qualité des différents stages et formations ainsi que la visite de maîtres invités stimulent la soif de savoir et contribuent également à ce succès.

2 Notre action sociale avec ce projet pilote de coaching

En cette période de Covid, nous avons réussi à réaliser des stages pour les enfants, 1 semaine en été (avec le soutien de la ville de Neuchâtel), des stages d'adultes d'une semaine ainsi que des stages de coaching en ligne de déprogrammation du stress.

Malgré les efforts, il est évident que beaucoup de jeunes souffrent, ils ont peu de motivation pour l'école, ne savent pas vraiment ce qu'ils veulent faire dans leur futur proche et lointain, ils subissent un stress assez élevé, ils manquent de confiance en soi.

Le besoin qu'ils ont et auquel nous pouvons répondre est :

- Une interaction avec d'autres jeunes,
- Une perspective d'avenir dans leur vie,
- Du savoir-faire dans la gestion d'eux-mêmes (savoir qui ils sont, leurs valeurs, leurs qualités, leurs forces et faiblesses),
- Des outils pour gérer leurs émotions, le taux de stress,
- Un système pour développer confiance en soi même,
- Des outils pour augmenter leur énergie et éliminer le mal-être.

Notre but est d'offrir un coaching structuré pour satisfaire cette demande !

3 Structure du coaching

La structure et le contenu du programme est unique en Suisse. Il est le résultat de savoir-faire issus du monde de l'aïkido (art martial non-violent), yoga japonais, d'exercices de respiration, d'un programme anti-stress (qui a fait l'objet de recherches avec l'Université de Greenwich, Londres), de coaching (PNL transformationnel de San Francisco, USA) et 25 ans d'enseignement aux enfants, aux jeunes et aux adultes au niveau national et international.

Nombre de jeunes pour le projet pilote : 40 jeunes de 13 à 21 ans



4 Le projet concrètement

Samedi le 27 mars - premier jour de transformation personnelle. De 9h le matin au 18h. Dans les locaux du Dojo de Neuchâtel, Neuchâtel-Serrières, salle d'aïkido (300 m2).

Entre le 27 mars et le 19 juin

- Programme hebdomadaire en ligne via notre plateforme *Dojo virtuel* avec 2-3 exercices pour travailler sur soi-même chaque semaine.
- Coaching en groupe live, via Zoom, chaque deuxième semaine, pour travailler sur un sujet spécifique ensemble, maintenir la motivation et répondre aux questions. Vendredis 16.04, 30.04, 14.05, 28.05, 11.06, 19h00-20h30

Samedi 19 juin - dernier jour de transformation personnelle. De 9h du matin au 18h au Dojo. Dès 18h fête de clôture pour les jeunes (souper Canadien, boissons offertes par le Dojo, sans alcool).

5 Résultats concrets escomptés

Après ce programme complet de 10 semaines, nous nous attendons à voir les résultats concrets suivants :

- ✓ Les jeunes vont se faire de nouveaux amis en dehors de leur cercle social habituel,
- ✓ Ils vont augmenter leur champ de conscience, en acceptant les différences des autres, leurs points forts et faibles en connaissant aussi les leurs,
- ✓ Ils vont identifier leurs valeurs de base, pour avoir un point de départ pour faire leur CV, se présenter et savoir avec qui ils peuvent s'entendre et construire des collaborations,
- ✓ Connaître des exercices pour gérer facilement et efficacement le stress
- ✓ Maîtriser des techniques pour gérer leur état émotionnel et le changer de manière anticipative avant une situation difficile (par exemple avant un examen ou une interview).

6 Intervenants Eric & Sonja Graf

Dr Eric Graf (5^e ceinture noire en aïkido, expert en yoga japonais, auteur de plusieurs ouvrages sur le sujet) & Dr Sonja Graf (Master en PNL, 4^e ceinture noire d'Aïkido)
Plus d'infos sur les responsables : <https://dojo-ne.ch/eric-graf-histoire/> et <https://dojo-ne.ch/sonja-graf-histoire/>

7 Critères de sélections des jeunes pour ce projet pilote

Se sentir concerné en pouvant sincèrement répondre par oui à minimum 2 des affirmations suivantes :

1. J'en ai marre du COVID et de ses conséquences sur ma vie.
2. Je ressens un besoin non satisfait de voir des gens et de socialiser, de partager.
3. Je manque d'inspiration, je m'ennuie. J'ai de la peine à me motiver.
4. Je me sens pris dans un cercle vicieux (de négativité).
5. Je me sens stressé.
6. J'ai de la peine à garder le moral / Je me sens déprimé.
7. Je sais que j'ai besoin de bouger mais je n'en ai plus envie.
8. Je manque de confiance en moi dans certains domaines de ma vie.



9. Je ne me sens pas très en forme, j'ai des douleurs qui reviennent (tête, ventre, articulations, dos,...).
10. Je n'ai pas ou plus de perspectives claires sur mon avenir.

Donc **critère 1 (auto-évaluation subjective)**: minimum 2 oui sur les 10 affirmations ci-dessus.

Critère 2 : Si le premier critère est satisfait, le jeune postule en remplissant un questionnaire visant à déterminer plus précisément les 10 points ci-dessus quantitativement et qualitativement (le questionnaire s'inspire d'études réalisées en Suisse et en Belgique sur le stress des jeunes en temps de pandémie (exemples : en Suisse, questionnaire COVID et « Trop de stress –trop de pression ! Comment les jeunes suisses gèrent le stress et la pression à la performance. » étude JUVENIR 4.0 de la fondation Jacobs, en Belgique, <https://www.home-stress-home.com/> de l'Université de Mons).

→ Le jeune entre alors sur la liste d'attente (nous sélectionnons en fonction de la gravité, i.e. celles et ceux qui en ont le plus besoin et de l'ordre d'arrivée)

Critère 3 : Nous allons, dans la mesure du possible, équilibrer les âges et le genre, env. 50% de filles et 50% de garçons.

Critère 4 : Pour les mineurs, accord des parents.

Critère 5 : Nous (Dojo) avons le droit à l'image pour faire des photos, rapports, reportages, articles. De plus le jeunes font un petit témoignage vidéo en fin de formation (env. 90 secondes). Ceci est en échange du prix très réduit du programme.

Critère 6 : participation obligatoire à la formation complète (samedi 27 mars, coachings via Zoom vendredis 16.04, 30.04, 14.05, 28.05, 11.06, 19h00-20h30, samedi 19 juin + cours en ligne de 10 semaines)

Critère 7 : résider en Suisse et parler couramment le français.

Critère 8 : avoir accès à un ordinateur avec Internet et Zoom.

Critère 9 : envie de prendre sa vie en main et de se libérer de souffrances inutiles

8 Coûts et valeur du projet pilote

- Une journée de formation de 9h au 18h : 170 CHF/personne (deux journées au total)
- 10 semaines de cours en ligne via la plateforme du dojo virtuel : 170 CHF/personne
- 5 coachings de groupe d'une heure via Zoom : 5*20=100 CHF/personne
- Repas et goûters pour deux journées : 50 CHF/personne
- Support de cours : 30CHF/personne
- Infrastructure du Dojo (forfait location de la salle pour deux jours) : 400 CHF
- Infrastructure technique (forfait systèmes informatiques) : 400 CHF

Coûts : 560 CHF / personne

Coûts totaux pour 40 jeunes : 22'400 CHF



9 Financement

Pour ce projet pilote, le Dojo est prêt à descendre le prix à un coût total de 10'000 CHF en étant lui-même sponsor, ainsi nous proposons le prix maximum de 250 CHF/personne (en comptant que les jeunes participeront au tournage d'un petit témoignage vidéo à la fin du stage).

Jusqu'au 26 mars, nous cherchons donc des sponsors jusqu'à 10'000 CHF pour parrainer le projet pouvoir offrir ce programme de coaching au prix symbolique de 79 CHF à 40 jeunes.

En échange du soutien, nous offrons la visibilité usuelle qu'un sponsor peut attendre et éventuellement un certain nombre de places réservées pour des enfants.

Le projet doit débiter le 27 mars pour pouvoir se terminer avant les vacances d'été. De plus les jeunes ont besoin d'aide **maintenant** !

Vous voulez nous soutenir en tant que particulier ou comme entreprise ?

**Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel
2034 Peseux
IBAN : CH78 0900 0000 1773 5625 8**



Dr. Eric Graf & Dr Sonja Graf
Dojos de Neuchâtel et Bienne - Espaces Culturels
Ecoles d'Aïkido
Neuchâtel Bienne
Rue de Maillefer 11d Rue de Fribourg 41
CH - 2000 Neuchâtel 2503 Bienne
www.dojo-ne.ch www.dojo-bienne.ch
Tél. +41 79 691 19 18



Soutenez le
COACHING DE 40 JEUNES
de 13 à 21 ans sur 10 semaines, faisons face à la crise



Programme - structure <https://dojo-ne.ch/coaching40jeunes/>

Samedi 27 mars

Journée complète
de formation 9h00-18h00
au Dojo de NE



**10 semaines
de cours en ligne**

via Dojo virtuel
+ 5 coachings de groupe
via Zoom

Samedi 19 juin

Journée complète
de formation 9h00-18h00
au Dojo de NE
+ *petite fête de clôture*

Faire face à ses problèmes

- ✗ Marre du COVID?
- ✗ Difficile de garder le moral?
- ✗ Besoin de voir des gens et de socialiser, de partager?
- ✗ Pas d'inspiration, ennui?
- ✗ Sortir du cercle vicieux?
- ✗ Stressé? Déprimé?
- ✗ Besoin de bouger mais plus d'envie?



Résultats attendus

- ✓ Gérer et éliminer le stress
- ✓ Se débarrasser de douleurs physiques
- ✓ Se refaire le mental et déprogrammer des habitudes nocives
- ✓ Se remotiver à fond
- ✓ Clarifier ses valeurs et une direction de développement
- ✓ Accéder à un réseau social sain de corps et d'esprit
- ✓ Construire sa confiance en soi
- ✓ Rire !!!!

Valeur du projet-pilote

~~22'400~~ CHF (560 CHF/personne)

**Aidez-nous à aider!!!
Recherche de SPONSORS**

3'160 CHF (79 CHF/personne)

Dojo de Neuchâtel

rue de Maillefer 11d
2000 Neuchâtel
www.dojo-ne.ch
079 691 19 18

par **Dr Eric Graf**
et **Dr Sonja Graf**

Structure du coaching

La structure et le contenu du programme est unique en Suisse. Il est le résultat de savoir-faire issus du monde de l'aïkido (art martial non-violent), yoga japonais, d'exercices de respiration, d'un programme anti-stress (qui a fait l'objet de recherches avec l'Université de Greenwich, Londres), de coaching (PNL transformationnel de San Francisco, USA) et 25 ans d'enseignement aux enfants, aux jeunes et aux adultes au niveau national et international.

