



06.42.30.81.96

patrice.moko@free.fr

www.patricemoko.com

www.patricemoko.com/blog

Patrice MOKO

Coach et professeur de karatedo

Membre postulant de la SFCoach
(Société Française de Coaching)

BIOGRAPHIE

Responsable commercial dans l'informatique pendant 20 ans, j'ai acquis durant toutes ces années une bonne connaissance du fonctionnement des organisations. Je me suis formé en 2012 au coaching afin de réaliser le projet professionnel de me mettre à mon compte dans un domaine où l'humain est très présent. J'ai commencé le *karatedo* à l'âge de 7 ans et je l'enseigne depuis 17 ans auprès d'un large public.

Le métier de coach m'est apparu comme une évidence au regard de mon expérience professionnelle durant laquelle j'ai su développer mes compétences relationnelles et de mon expérience d'enseignant d'un art martial japonais reconnu pour les qualités fondamentales qu'il véhicule : le respect, l'humilité et le courage..., des valeurs essentielles du coach.

EXPERTISE

COACHING INDIVIDUEL

J'accompagne des personnes pour une meilleure utilisation de leurs potentiels et de leurs savoir-faire **dans le cadre d'objectifs professionnels et personnels. Ces femmes et ces hommes sont confrontés à des difficultés ponctuelles** (prise de poste, prise de décision ...), **de développement** (gestion du stress, amélioration de l'efficacité ...), **personnelles** (augmenter la confiance en soi, gestion du temps ...), ou **relationnelles** (mieux fonctionner avec ses collègues, gérer les conflits ...).

COACHING D'EQUIPE

J'accompagne, en binôme avec un autre coach, **des équipes dans leur réflexion, leur fonctionnement, leur prise de décision et leurs actions afin qu'elles puissent gagner en autonomie.** Elles améliorent ainsi leur performance collective et renforcent au final la cohésion de leurs membres.

COHESION D'EQUIPE

J'accompagne le manager et ses collaborateurs dans un processus de cohésion d'équipe que j'ai conçu **autour d'une initiation à la pratique du karatedo.** Lors de ce moment de partage ludique et singulier, les membres de l'équipe sont amenés à se percevoir sous des angles différents et à améliorer les liens existants. Les conflits manifestes s'estompent et les conflits latents se dessinent ...

REFERENTS THEORIQUES

Ma principale référence théorique est l'approche humaniste. Je crois fondamentalement qu'il existe en chacun de nous une partie qui ne demande qu'à s'épanouir afin que nous devenions acteurs de notre vie. **J'utilise les techniques de questionnement, de reformulation, de confrontation, de recadrage** (changement de point de vue), **les différents types de silences ainsi que l'écoute dite « active »** découlant de la thérapie « centrée sur la personne » fondée par Carl ROGERS.

J'ai recours à différentes approches systémiques me permettant d'adapter mon processus de coaching à la demande de la personne que j'accompagne. J'utilise, selon la stratégie que je choisis, les modèles dits « Palo Alto », « Orientée Solution » ou encore « Orientée Objectif » dans une approche globale et constructiviste de la réalité de mon client.

Afin de compléter ma palette de compétences, **j'ai également recours à des techniques et outils issus des approches cognitives** reconnus pour leur efficacité en coaching :

- Les indicateurs de personnalités (le **modèle de David Keirsey** et l'outil **MBTI** (Myers Briggs Type Indicator)),
- La Thérapie Cognitive en Coaching (**TCC**),
- L'Analyse Transactionnelle (**AT**),
- La Programmation Neuro Linguistique (**PNL**),

Le retour d'image (360°), le photolangage, le blason, les niveaux logiques de Dilts, les questionnaires sur : le perfectionnisme, l'affirmation de soi, l'estime de soi, etc.

En coaching d'équipe j'utilise la démarche d'**Alain Cardon** :

- Les styles de management (**Hersey et Blanchard** (1977)),
- Les réunions déléguées (leader d'équipe, facilitateur, coach-conseil, ...).

PARCOURS PROFESSIONNEL

- **SAGE France** Paris (75017)
Editeur de logiciels de gestion et d'e-business
- **PROTEG (groupe SECURITAS)** Saint Ouen (93)
Concepteur et installateur de solutions de contrôle d'accès, vidéo, incendie & intrusion
- **SERIB** Saint-Quentin-en-Yvelines (78)
Revendeur et installateur de terminaux de paiement **DASSAULT ELECTRONIQUE**
- **RANK XEROX** Aulnay-sous-Bois (93)
Fabricant de photocopieurs et d'ordinateurs

FORMATION

- **Diplôme d'Etude Supérieures de l'Université Paris VIII Vincennes Saint-Denis**
(Master 1 – **Pratiques du coaching**)
- **Diplôme de l'Ecole Supérieure de Commerce du CNAM – ICSV**
(Homologué niveau II – Maîtrise en **Marketing & Vente**)
- **Diplôme de la France Japan Karate Association**
(Instructeur de **karatedo** – 4^{ème} dan JKA)
- Maths Sup & Maths Spé (TA)

Je complète régulièrement ma formation initiale théorique et pratique de coach en participant à des sessions de formation complémentaire : je dispose d'un lieu de supervision me permettant de remettre en question ma pratique ; j'assiste fréquemment à des ateliers et conférences organisés par la profession.