



Efficient Academy



## COACH PERSONNEL CERTIFIÉ RNCP NIV6 EUR

# DAVID RIMBERT

+337 83 19 69 52

david.rimbert@efficientacademy.fr

<https://www.linkedin.com/in/david-rimbert-75014/>

E&P  
HAUTE  
ÉCOLE DE  
COACHING

EMCC  
FRANCE



# QUI SUIS-JE ?

---

Je suis coach professionnel certifié (RNCP Niveau 6 EUR), formateur et éducateur sportif (spécialisé sport santé, nutrition, préparation mentale).

Dans ma pratique de Coach professionnel, j'aide les adolescents, les jeunes adultes, les parents et toute personne en recherche d'équilibre à surmonter leurs difficultés, à retrouver confiance et à avancer avec clarté vers leurs objectifs.

**Ma spécificité** : une approche globale, qui intègre à la fois le corps et l'esprit. Physiologie, émotions, mental, spiritualité.. Je considère que tout changement durable passe par l'alignement de toutes les dimensions de l'humain.

---

*"Deux excès : exclure la raison, n'admettre que la raison" (Pensées, Blaise Pascal)*

# LES SERVICES QUE JE PROPOSE



## COACHING INDIVIDUEL

Pour tout type de difficultés personnelles ou professionnelles, le coaching individuel vous permet de trouver de nouvelles solutions et de mettre en place de nouveaux comportements en adéquation avec votre réalité.

## COACHING D'ADOLESCENT

Aider les jeunes à mieux se connaître, gérer leurs émotions, renforcer leur estime de soi et développer leur autonomie.

## COACHING SCOLAIRE

Redonner du sens aux apprentissages, travailler la motivation, la gestion du stress, l'organisation et la confiance en soi pour mieux réussir dans ses études.

## COACHING PARENTAL

Soutenir les parents dans leur rôle éducatif, apaiser les tensions familiales, ajuster leur posture entre autorité et écoute, et renforcer la qualité du lien avec leurs enfants.



### LE COACHING SPORTIF ?

*N'hésitez pas à me contacter  
si vous avez besoin d'un  
accompagnement sportif.*

# LES WEBINARS

## POUR LES PARENTS

- **Motiver sans stresser : aider son ado dans sa réussite scolaire**
- **Écrans et réseaux sociaux : fixer des règles claires sans conflit**
- **Aider son ado à gérer le stress et les émotions**
- **Renforcer la confiance de son ado**
- **Mieux communiquer avec son ado**
- **Renforcer et assumer sa posture de parent**

Vous y trouverez des méthodes pour aider à l'organisation, à l'autonomie et des outils simples à transmettre.. Vous saurez décoder les besoins derrière les comportements et à trouver une posture de parent adéquate.

## POUR LES ADOS ET JEUNES ADULTES

- **Booster sa motivation et son organisation**
- **Zen avant les examens : gérer son stress et ses émotions**
- **Confiance en soi & affirmation : croire en ses forces**
- **Moins d'écrans, plus d'efficacité : reprendre le contrôle**
- **Bien dans son groupe : relations et respect de soi**

Des techniques pour s'organiser efficacement, des stratégies concrètes pour mieux gérer son temps d'écran. Savoir trouver sa place, dire non et éviter les influences négatives.



Un format court pour que vous puissiez vous organiser facilement (3h)

En petit groupe pour des échanges plus concrets (4 à 8 pers.)

Des webinars sur d'autres thématiques sont organisés, n'hésitez pas à me contacter pour en savoir plus.

# MON APPROCHE

## Mes Valeurs

Authenticité, Écoute, Respect

*"Avancer en harmonie,  
en intégrant toutes les  
dimensions qui vous  
définissent."*

Ma démarche est fondée sur une approche que je veux profondément humaine :

1

### Approche globale

Je considère chaque personne dans son ensemble, en prenant en compte ses pensées, ses émotions, ses relations, son histoire et sa culture..

2

### Relation personnalisée

Chaque accompagnement est unique et s'adapte à votre situation personnelle, loin des méthodes toutes faites.

3

### Engagement mutuel :

Mon accompagnement se construit avec vous, pas à pas, dans une véritable collaboration pour répondre à vos besoins.

## Pourquoi cette approche ?

J'ai pour rôle de vous accompagner dans la révélation de vos potentialités, en prenant en compte toutes les facettes de votre personnalité ainsi que le contexte familial, culturel, religieux et sociétal dans lequel vous évoluez.





# POUR QUI ?

- **Adolescents et jeunes adultes** en manque de confiance, démotivés ou stressés par le système scolaire.
- **Parents** souhaitant améliorer leur relation avec leurs enfants et trouver plus de sérénité au quotidien.
- **Adultes** traversant des transitions personnelles ou professionnelles, en recherche de nouvelles solutions ou d'un nouvel équilibre.
- Toute personne en quête d'un "mieux-être".



Efficient Academy

**Phone**

**+337 83 19 69 52**

**Mail**

**david.rimbert@efficientacademy.fr**

**Site**

**<https://efficientacademy.com/>**

