



GOODBYE COMFORT ZONE

LA VIE EST UN JEU !



Dossier de presse



HANINE MHANNO

FONDATEUR DE GOODBYE COMFORT ZONE

Si vous aviez une baguette magique, à quoi voudriez-vous que votre vie ressemble aujourd'hui ? Qu'auriez-vous aimé avoir déjà accompli s'il n'y avait plus aucune limite au possible ?

Et surtout, quelle est cette force mystérieuse qui vous a empêché, jusqu'à présent, d'atteindre cette vision idéale de vous-même et de votre vie ?

Je me rappelle très précisément un soir d'hiver 2006... j'avais découvert que la réussite personnelle et financière, la confiance en soi, le charisme, les relations aux autres, la forme physique et même le degré de bonheur n'étaient plus des fatalités, mais qu'il y avait bel et bien une science derrière tout ça, avec ses méthodes, ses outils et ses stratégies.

Durant les dix années qui ont suivi et les plusieurs centaines de livres, de vidéos et formations que j'ai suivies, je ressentais une certaine frustration entre ce monde de possibilités infinies et ce à quoi ressemblait ma vie. J'avais appris qu'entre le savoir et le passage à l'action, il y a tout un monde... il y a ma zone de confort !

Sont alors nés à la fois une obsession et un grand projet : créer une nouvelle approche du dépassement de soi sous la forme d'un jeu en immersion réelle.

AUX ORIGINES DU PROJET

3

**Tout est parti d'un challenge
Une approche innovante du développement personnel
Ce n'est que le début de notre histoire**

L'EXPÉRIENCE GOODBYE COMFORT ZONE

6

Transformez votre vie en un jeu extraordinaire !

L'EXPÉRIENCE GOODBYE COMFORT ZONE HEROES

7

**Devenez le héros de votre propre légende
6 expériences de jeu pour passer au niveau supérieur
Votre terrain de jeu ? La vraie vie !
Qui sont les mentors ?
Qui sont les challengers ?**

GOODBYE COMFORT ZONE C'EST AUSSI...

11

**Le livre Goodbye Comfort Zone
L'ebook 1000 idées de challenges
Les vidéos
Le blog**

Contact

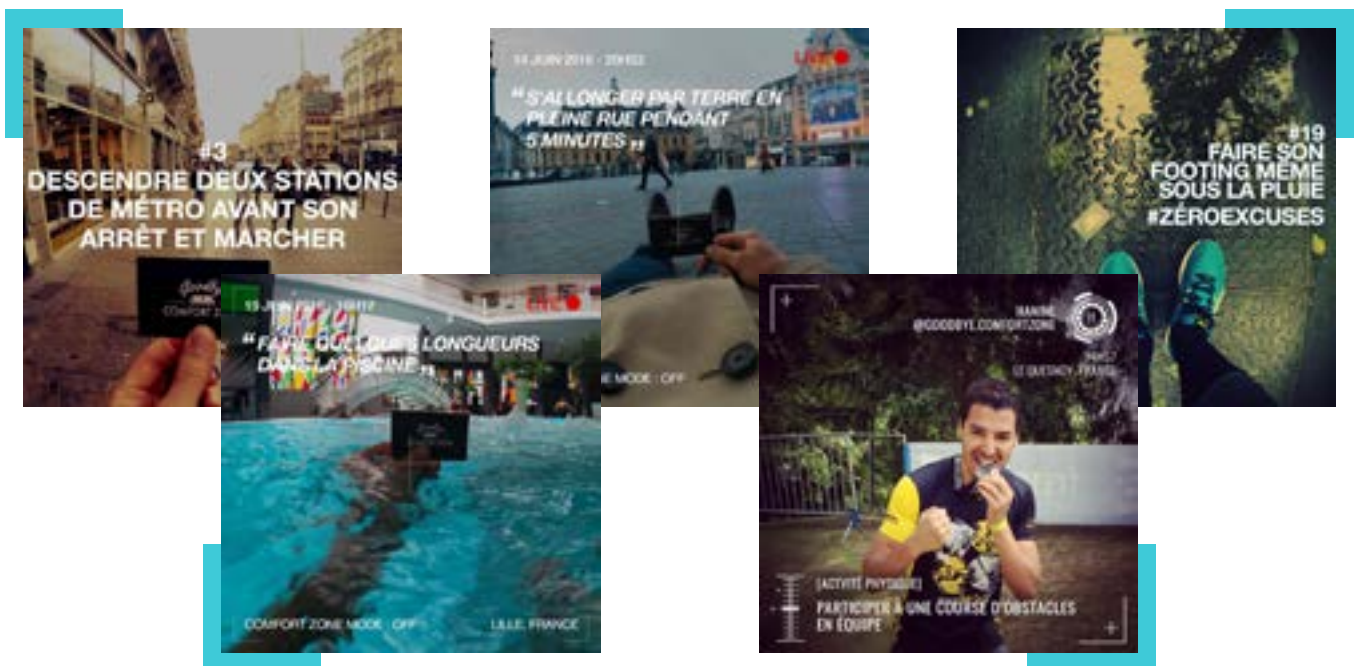


AUX ORIGINES DU PROJET

2016 - AUJOURD'HUI

TOUT EST PARTI D'UN CHALLENGE

Goodbye Comfort Zone est une aventure humaine initiée par Hanine Mhannd début 2016. Expert en management et passionné de développement personnel, il se lance un challenge personnel ultime : celui de sortir de sa zone de confort en accomplissant **un défi par jour pendant 365 jours**. Le récit de ces défis quotidiens donnera naissance à un blog personnel sous le nom de Goodbye Comfort Zone.



Au terme des 365 jours, **le blog personnel s'est transformé en une communauté** de plusieurs milliers de personnes partageant la même vision de la vie, mais également la même problématique de fond : « Comment réussir à sortir de sa zone de confort et à maintenir sa motivation sur le long terme ? »



De cette problématique est né un projet très ambitieux : créer la première expérience de jeu, en immersion réelle, de développement personnel et professionnel !

UNE APPROCHE INNOVANTE DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

L'expérience Goodbye Comfort Zone est née de 6 constats :

- 1 On peut suivre des formations ou lire des centaines de livres de développement personnel mais si l'on ne passe pas à l'action, notre vie ne bouge pas d'un iota.** Le savoir seul n'est pas suffisant. Pour atteindre nos objectifs, devenir la meilleure et surtout la vraie version de nous-même, seul le passage à l'action compte.
- 2 Tout ce qui ne peut pas être mesuré ne peut pas être amélioré.** Lorsque l'on souhaite se dépasser et atteindre nos rêves, la mesure de notre progression joue un rôle essentiel afin de maintenir notre motivation. Mais lorsqu'il s'agit de développement personnel, les résultats sont difficilement perceptibles ou mesurables à l'oeil nu.
- 3 Un mal du siècle : la procrastination.** Il est difficile de maintenir sa motivation sur le long terme et plus tentant de repousser une tâche ou un objectif. Sauf que les jours, les semaines, les mois s'accumulent. Et nous passons progressivement à côté de notre vie...
- 4 Un mal tout aussi dévastateur : l'isolement.** Solitude, pessimisme, perte de motivation au quotidien... L'isolement est un fardeau que nombre d'entre nous portent encore sur leurs épaules, surtout quand notre entourage proche ne partage pas nos valeurs d'excellence et de dépassement de soi.
- 5 Il n'existe pas de recette miracle universelle.** Nous sommes tous uniques et c'est via nos nouvelles expériences que nous pourrons créer notre propre méthode, basée sur ce qui fonctionne pour nous, et non sur ce que d'autres pensent que nous devrions faire ou devenir.
- 6 Le coaching personnel, un luxe que peu peuvent s'offrir.** Un suivi régulier avec un coach certifié en développement personnel coûte entre 100 et 300€ de l'heure dans le meilleur des cas. Sans parler des formations en ligne des vedettes du développement personnel, qui dépassent souvent allègrement le milliers d'euros...

Comment passer à l'action et maintenir sa motivation sur la durée ? Comment rendre le dépassement de soi amusant ? Comment lutter contre la procrastination et l'isolement ? Comment se dépasser et être accompagné à moindres coûts ?

La méthode Goodbye Comfort Zone est une nouvelle approche qui allie :

- ✓ les concepts du développement personnel
- ✓ la gamification / le jeu
- ✓ l'accompagnement humain
- ✓ le pouvoir de la communauté

96%

C'est le taux de satisfaction moyen après avoir complété l'un de nos programmes de jeu.

8 SUR 10

8 personnes sur 10 disent être prêtes à recommander Goodbye Comfort Zone à leurs proches.

+30000

Challenges soumis dans les programmes et validés par les maîtres du jeu.

CE N'EST QUE LE DÉBUT DE NOTRE HISTOIRE

D'un blog personnel à la première plateforme de jeu en immersion réelle de développement personnel et professionnel. Toujours avec la même passion pour l'innovation et le dépassement de soi.



Février 2016

Création du blog Goodbye Comfort Zone



Septembre 2016

Organisation du premier Meetup Goodbye Comfort Zone à Paris avec une trentaine d'abonnés



Janvier 2017

Fin de l'aventure de Hanine de relever un défi par jour pendant 365 jours et évolution du projet en une grande communauté



Janvier 2018

Lancement avec succès d'une campagne de financement participative pour la création du premier jeu, en immersion réelle, de développement personnel



Octobre 2018

Lancement de la V1 du programme de jeu « Goodbye Comfort Zone Heroes »



Mars 2019

Parution du livre « Goodbye Comfort Zone : transformez votre vie en jeu » chez Hachette Éditions



Janvier 2020

Lancement de la V2 du jeu Goodbye Comfort Zone avec de nouvelles fonctionnalités sociales et mobiles.



J'utilise GCZ et je suis fan ! Un concept novateur où le développement personnel devient pour moi (et ceux qui passent à l'action) un jeu révélateur et galvanisant ! - Challenger Jérémie

L'EXPÉRIENCE GOODBYE COMFORT ZONE

TRANSFORMEZ VOTRE VIE EN UN JEU EXTRAORDINAIRE !

Goodbye Comfort Zone est une plateforme de jeu de e-coaching qui aide chaque jour des milliers de personnes à se réapproprier et à utiliser les leviers psychologiques utilisés à leur insu par l'industrie du jeu, des films et de la publicité pour transformer leur vie en un jeu, réaliser leurs objectifs de vie et devenir cette meilleure et vraie version d'elles-mêmes, tout en s'amusant !



Goodbye Comfort Zone Heroes est un programme de jeu structuré sous forme d'un jeu de rôle en immersion réelle décliné autour de 6 expériences thématiques conçues autour d'un scénario stimulant. L'objectif : devenir cette meilleure et vraie version de soi-même !



Goodbye Comfort Zone Coaching est un parcours de coaching sur-mesure avec le Dr. Monique Sallaz, directrice du programme de préparation mentale augmentée. Docteure en neurosciences, Monique apporte son expertise et son expérience de 30 ans en coaching individuel.



Goodbye Comfort Zone Goals est un programme de challenges conçu sur-mesure à partir de vos objectifs. Transformez vos objectifs personnels ou professionnels en une véritable aventure progressive et ultra-stimulante !



C'est vraiment innovant et je ne connais rien d'autre qui s'en rapproche. Pour avoir discuté avec beaucoup de personnes qui ont fait Goodbye Comfort Zone, ce jeu est vraiment un révélateur de potentiel et un créateur de réussite. - Challenger Mamzel'Fanny

L'EXPÉRIENCE GOODBYE COMFORT ZONE HEROES

DEVENEZ LE HÉROS DE VOTRE PROPRE LÉGENDE

Imaginez une expérience de jeu dont vous êtes le héros et dont 100% de l'action se passe dans la vraie vie. Goodbye Comfort Zone Heroes est la première expérience de jeu en immersion réelle qui amène toutes les personnes qui le souhaitent à se challenger en dehors de leur zone de confort.

Objectifs : vous dépasser, débloquer votre plein potentiel et devenir la vraie version de vous-même tout en s'amusant !

✓ SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT GRÂCE AU JEU

La gamification consiste à utiliser des mécanismes, une esthétique et une réflexion empruntés à l'univers des jeux pour engager, motiver l'action et promouvoir l'apprentissage et le passage à l'action.

Quel est l'intérêt de se dépasser si l'on ne peut pas s'amuser sur la route ?

✓ PASSER DU MODE SPECTATEUR AU MODE CHALLENGER

Contrairement aux méthodes classiques, dans Goodbye Comfort Zone, la seule façon d'avancer dans le jeu est de passer à l'action et de valider chaque challenge.

Pas de bla bla, pas de méthode miracle, pas de doctrine imposée, ce qui compte c'est uniquement le passage à l'action et le retour d'expérience qui en découle.

✓ LE SUIVI HUMAIN AU COEUR DU PROGRAMME

Le coeur de notre concept est basé sur le meilleur algorithme de tous les temps : le suivi humain.

Chaque personne est individuellement accompagnée par un mentor et chaque challenge transmis dans le cadre d'un de nos programmes est manuellement validé et commenté par un maître du jeu, qui suit les progrès de chacun de ses challengers aux côtés d'une équipe d'experts passionnée.

✓ UNE COMMUNAUTÉ DE CHALLENGERS 100% BIENVEILLANTE

Le projet Heroes c'est également la puissance d'une communauté. 3000 challengers progressent dans le jeu, le tout dans un cadre bienveillant et 100% confidentiel loin de la pression de nos sociétés modernes et des modèles de réseaux sociaux grand public.



6 EXPÉRIENCES DE JEU POUR PASSER AU NIVEAU SUPÉRIEUR



Un chapitre d'introduction offert pour toute souscription

Le Code de votre Alter ego, composé de 7 challenges pour construire les bases de sa meilleure et vraie version de soi-même.

5 chapitres de 30 challenges chacun

Faites le test en 2 minutes et découvrez votre programme personnalisé ou souscrivez au programme Heroes entier pour vous challenger dans tous les domaines de votre vie !

LE CODE DE VOTRE ALTER EGO

Définissez les fondements de cette meilleure version de vous-même pour créer une vie extraordinaire, selon vos propres règles du jeu.

LE CODE DE LA CONFIANCE EN SOI

Débloquez un niveau de confiance et d'estime de soi à la hauteur de votre nouvelle identité de challenger.

LE CODE DE L'ÉNERGIE VITALE

Challengez les facteurs qui affectent votre niveau d'énergie physique et mentale pour débloquent un style de vie sain, selon vos propres règles.

LE CODE DE LA MAÎTRISE MENTALE

Dites adieu au stress, trouvez votre équilibre et déchiffrez les codes secrets de votre mental pour apprendre à en maîtriser les capacités prodigieuses.

LE CODE DE L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE

Embarquez dans les arcanes des neurosciences et maîtrisez les stratégies méconnues pour vivre des relations profondes, sincères et épanouissantes.

LE CODE DE L'EFFICACITÉ

Démultipliez votre productivité et tirez le meilleur de votre temps et de votre argent. À ce stade de l'aventure, votre réussite ne fera plus aucun doute.



Le programme est construit par rapport à nous, selon nos objectifs. C'est tourné vers l'humain, c'est vraiment très bienveillant comme formation. Il y a un maître du jeu qui est là pour nous aider, nous encourager et toute une communauté qui est là derrière nous aussi. - Challenger Gots

VOTRE TERRAIN DE JEU ? LA VRAIE VIE !



UNE PLATEFORME CONÇUE COMME UN JEU VIDÉO

L'expérience Goodbye Comfort Zone est basée autour de l'humain ! La plateforme est conçue comme un jeu vidéo. L'interface de jeu inclut différents outils avant-gardistes pour mesurer sa zone de confort, définir ses règles du jeu, créer sa liste de quêtes légendaires et suivre sa progression. C'est un véritable tableau de bord de cette meilleure version de soi-même dans lequel le challenger consulte ses succès obtenus, son nombre de points. On peut suivre à tout moment sa progression de manière simple et efficace.



LE MAÎTRE DU JEU, UN PERSONNAGE MYSTÉRIeux

Avant chaque challenge, les challengers sont briefés par un message vidéo du maître du jeu, le personnage mystérieux derrière les expériences de jeu Goodbye Comfort Zone Heroes. Une fois le briefing terminé, il n'y a plus qu'à lancer le chrono pour débloquer le briefing écrit détaillé du challenge à réaliser avant la fin du temps imparti. De retour de leur mission, les challengers peuvent immortaliser leur challenge avec une photo et rédigent un bref rapport d'observation. Progressivement ces rapports se transforment en un Codex de cette vraie version d'eux-même.



UNE COMMUNAUTÉ ACTIVE

La plateforme comporte un réseau social à part entière avec un fil d'actualité dans lequel les challengers peuvent poster leurs challenges personnels, un espace de discussion, des factions par ville, un répertoire de challengers pour s'ajouter comme coéquipiers, une messagerie.

Des meet-ups sont organisés partout en France et pays francophones.



PROCHAINEMENT : DES MASTERCLASSES ORGANISÉES

Chaque mois, les meilleurs experts et chercheurs francophones partagent leurs stratégies secrètes permettant de créer un style de vie épanouissant et à son image.



Goodbye Comfort Zone c'est du jamais vu dans l'univers du développement personnel, à la fois dans le fond et dans la forme, par la façon dont c'est amené, la gamification. C'est vraiment une quête dont on est le héros, une quête personnelle dans laquelle on va creuser à l'intérieur de soi. On sort de notre zone d'inconfort et on commence vraiment à jouer, on se remet à jouer. Enfin. - Challenger SanBo

QUI SONT LES MENTORS ?



Dr. Monique SALLAZ
ALTER EGO · TRINITY

Monique est la scientifique du groupe. Docteure en neurosciences et forte de 30 ans d'expérience en accompagnement, elle apporte son expertise pour coacher et répondre aux problématiques des challengers.



Charles MICHELESI
ALTER EGO · CHARLES II

Charles est le mentor booster. Sa sympathie et son énergie l'amènent à accompagner les challengers et à les aider à maintenir un niveau de motivation élevé.



Floriane LAMBERT
ALTER EGO · SUNNY

Floriane est la confidente de l'équipe. Avec sa bienveillance et son empathie, elle coache les challengers qui ont besoin d'une écoute et d'un accompagnement adapté.

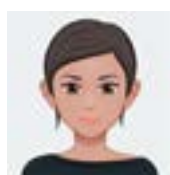
QUI SONT LES CHALLENGERS ?

Autant d'hommes que de femmes



49% d'hommes

51% de femmes



De tout âge

Le challenger le plus jeune

18 ans

Le challenger le plus âgé

76 ans

Du monde entier

Europe : France, Royaume Uni, Espagne, Suisse, Luxembourg, Allemagne, Belgique, Suède...

Amérique : États-Unis, Canada, Costa Rica, Équateur, Brésil

Afrique : Sénégal, Madagascar, Cameroun, Maroc, La Réunion

Asie : Japon, Singapour, Thaïlande, Indonésie, Philippines

Océanie : Australie, Polynésie Française

Des couvertures publiques variées

Entrepreneur

Étudiant

Salarié

Fonctionnaire

Retraité

En recherche d'emploi

Coach

Militaire

En reconversion professionnelle

Professionnel de la santé

Homme / femme au foyer

Artiste

Voyageur, etc.

3000
challengers
actuellement sur la plateforme



C'est la première fois que je m'investis autant dans une communauté, que j'ai envie de discuter avec les gens, de rencontrer les gens, qu'on a énormément de points en commun et de voir qu'on peut aller beaucoup plus loin en se liant et en partageant ses expériences. - Challenger Smile

GOODBYE COMFORT ZONE C'EST AUSSI...

LE LIVRE GOODBYE COMFORT ZONE



Vous pensez que ce livre est un livre comme les autres ?

Tout dépend de vous...Serez-vous un spectateur ou un joueur ?

Entre lire un livre de développement personnel et votre propre passage à l'action , il y a tout un monde, il y a... votre zone de confort !

Ce best seller, publié et republié chez Hachette Éditions, est un véritable guide d'introduction à la méthode Goodbye Comfort Zone.

L'EBOOK 1000 IDÉES DE CHALLENGES

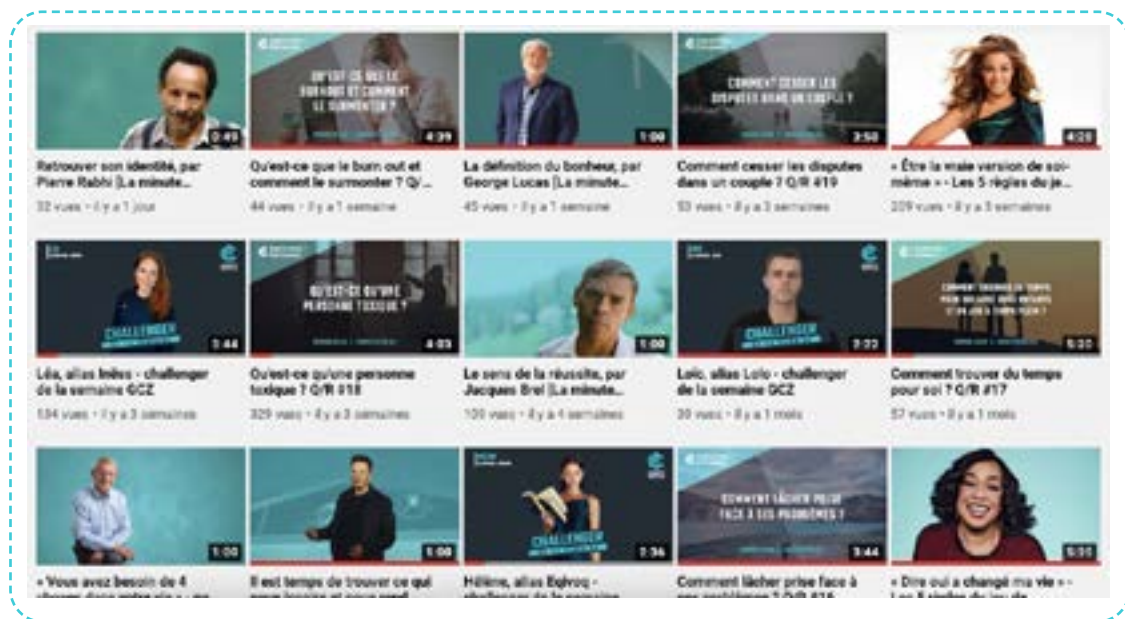


Guide de démarrage gratuit de 1000 idées de challenges pour sortir de sa zone de confort téléchargeable à partir du site internet : <https://goodbyecomfort.zone/>



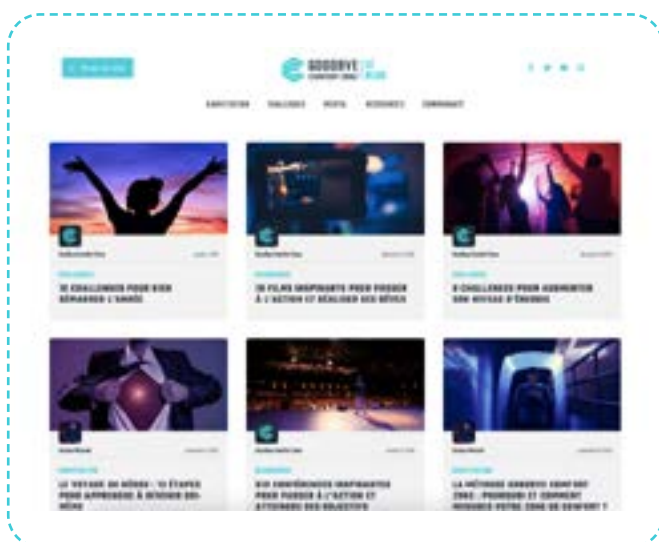
Le livre est tout simplement parfait. Je suis coach personnel certifié et je pourrais, en plus de mon utilisation personnelle, m'en servir comme un outil à part entière avec mes clients. Enfin un livre qui nécessite de passer à l'action pour avancer dans la lecture. C'est un modèle à suivre, axé sur le concept de gamification. - Challenger Baptiste

LES VIDÉOS



Chez Goodbye Comfort Zone, nous sommes convaincus que le savoir doit être gratuit et accessible à tous. C'est pourquoi nous rendons notre contenu public sur notre chaîne Youtube et nos réseaux sociaux. Nous partageons avec nos abonnés les conférences filmées de Hanine, des outils pratiques ainsi que des sessions de questions/réponses avec Monique Sallaz qui apporte son expertise scientifique et répond aux questions des challengers.

LE BLOG



À l'origine de toute l'aventure Goodbye Comfort Zone, le blog existe toujours et est régulièrement mis à jour avec :

- ✓ des articles challenges pour se dépasser et atteindre ses objectifs sur une thématique en particulier,
- ✓ des articles ressources pour partager des médias qui nous inspirent,
- ✓ des articles sur la psychologie,
- ✓ et bien sûr des articles traitant de gamification, au cœur du concept Goodbye Comfort Zone.

Contact presse

Hanine Mhannd

hello@goodbyecomfort.zone

<https://goodbyecomfort.zone/>