

# BOOSTER SON ENGAGEMENT ET SA COHÉSION D'ÉQUIPE



ÉQUICOACHING

## BUT

Maintenir et booster l'engagement, la lucidité et la motivation de l'équipe pour renforcer la croissance économique et personnelle.

## MÉTHODE

Accompagnement innovant, boostant et générateur de déclics grâce à l'équi coaching.

**CIBLE :** Cadres et dirigeants sous pression économique.



## DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE - Atelier min. 1 à 3 jours

### Partie 1 : introduction et préparation

- **Présentation de l'équipe**  
Introduction des membres de l'équipe de coaching.
- **Qu'est-ce que l'équicoaching ?**  
Pourquoi le cheval ?
- **Positionnement personnel**  
Chaque participant définit ses axes d'amélioration et attentes sur la cohésion.
- **Le message de nos émotions**  
Découverte du message de nos émotions confortables et inconfortables.
- **Pratique**  
Exercice de neurosciences pour muscler son « sage intérieur ».
- **Consignes de sécurité et limites**  
Établissement de règles pour assurer une expérience sûre et respectueuse pour tous les participants.

### Partie 2 : activité principale avec les chevaux

- **Lieu :** carrière équestre.
- **Activité :** participation à un parcours ludique en groupe.
- **Objectifs :**
  - **Positionnement personnel et leadership :** chaque participant explore et affine son rôle et son style de leadership.
  - **Dynamiques de groupe :** renforcement des liens et amélioration de la communication au sein de l'équipe.
  - **Interaction avec les chevaux :** utilisation des réactions et comportements des chevaux comme miroirs des dynamiques interpersonnelles et auto-réflexion.

### Partie 3 : débriefing et application

- **Analyse des expériences**  
Revue collective des moments clés et des apprentissages du parcours.
- **Transposition au contexte professionnel**  
Discussion sur comment les insights peuvent être appliqués pour améliorer les performances professionnelles et personnelles.
- **Résultats attendus :**
  - **Croissance de l'entreprise :** application des leçons apprises pour stimuler la croissance organisationnelle.
  - **Développement personnel :** amélioration du bien-être et de l'efficacité personnelle des participants.
  - **Récapitulation joyeuse :** les participants repartent motivés, enrichis et prêts à affronter de nouveaux défis.



## AVANTAGES CLÉS

### Engagement et énergie

Une journée remplie de fun et d'énergie positive.

### Empowerment personnel

Renforcement de la confiance en soi et de la capacité à gérer la pression.

### Cohésion d'équipe

Amélioration significative de la collaboration et de la communication au sein de l'équipe.

## TARIFS

750€/personne  
Minimum 5 personnes  
et maximum 50

**Sarah Dabancens**

06 43 45 51 45

contact@sd-equicoaching.com