

REPRENDRE LES RÊNES DE SES ÉMOTIONS EN DÉVELOPPANT VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



ÉQUICOACHING

BUT

Être en capacité de ne plus être envahi par ses émotions, de ne plus être obligé de les mettre sous le tapis mais d'apprendre à les gérer quand celles-ci arrivent et d'en faire justement une force, voire votre meilleur allié. À la fin de ce stage vous comprendrez le message caché de chaque émotion et les outils vous permettant d'être plus souverain de votre vie.

MÉTHODE

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

CIBLE : Cadres, dirigeants et leurs équipes sous pression dont leur besoin est de mieux gérer leurs émotions et celles des autres.



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 le plan émotionnel et sur son niveau de stress.
- **Le message de nos émotions**
Découverte du message de nos émotions confortables et inconfortables.
- **Pratique**
Exercice de neuro science avec Mahdi Lansari 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 ou de façon individuelle.
- **Objectifs :**
 - **Développer sa capacité à être maître de soi** et de ne plus être impacté négativement par ses propres émotions et celles des autres grâce à l'effet miroir qu'a le cheval.
 - **Positionnement personnel :** chaque participant va vivre des émotions plus ou moins fortes et va pouvoir les maîtriser grâce à la capacité de les ressentir dans son corps,

en les acceptants, en comprenant son message, son besoin et ainsi pouvoir mieux le vivre.

- **Exercice d'ancrage et respiration :** application des exercices pour apaiser son émotion et son stress face au cheval.
- **Interaction avec les chevaux :** utilisation des réactions et comportements des chevaux comme miroirs émotionnels des individus et auto-réflexion sur les émotions intervenues et vécues.

Partie 3 : débriefing et application

- **Analyse des expériences**
Revue individuelle des moments clefs et des apprentissages de l'atelier.
- **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 mieux appréhender ses émotions et celles des autres et ainsi obtenir une communication plus légère entre collaborateurs.
 - **Développement personnel :** amélioration de la communication, de vos relation et du bien-être personnel et professionnel.
 - **Récapitulation joyeuse :** les participants repartent sereins, enrichis et prêts à faire de la croissance en ayant conscience qu'une émotion est une force, une fois qu'elle est comprise.



AVANTAGES CLÉS

Développement de votre intelligence émotionnelle, vous deviendrez maître de vos émotions, en n'étant plus dicté par l'impulsivité émotionnelle.

Vous prenez des décisions réfléchies et confiantes, libérés de l'emprise de vos humeurs ou celle de vos collaborateurs.

Développement de vos capacités comportementales et relationnelles
Vous identifierez mieux vos besoins et ceux de votre entourage ce qui vous permettra de relationner plus aisément.

TARIFS

Devis sur-mesure
Minimum 5 personnes
et maximum 50

Sarah Dabancens
06 43 45 51 45
contact@sd-equicoaching.com