

# COMMENT DEVENIR UN BON DIPLOMATE GRÂCE À L'ASSERTIVITÉ ET EN AMÉLIORANT SA COMMUNICATION ?



ÉQUICOACHING

## BUT

Réagir face aux émotions et au stress pour comprendre le besoin de l'autre et communiquer. Trouver une voie avec l'assertivité, pour se respecter et respecter l'autre avec bienveillance et autorité naturelle.

## MÉTHODE

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

**CIBLE :** Cadres, dirigeants et leurs équipes sous pression et ayant l'envie de maîtriser l'art de la communication.

Durée minimum 3 jours



## JOUR 1 - DÉVELOPPER VOTRE POSTURE ASSERTIVE

**Matin - Théorie avec un intervenant externe, Mahdi Lansari**

- **Présentation de l'équipe**  
Introduction des membres de l'équipe de coaching.
- **Positionnement personnel**  
Chaque participant définit ses axes d'amélioration et attende grâce au cadran de l'assertivité
- **L'impact de nos émotions et de notre stress**  
Votre communication est directement impactée par votre niveau de stress et votre état émotionnel. Découvrez comment en prendre conscience et s'en servir pour développer une posture.
- **Exercice de préparation mentale et corporelle** avec Mahdi Lansari pour muscler son sage intérieur.
- **Qu'est ce que l'équicoaching ?**  
Pourquoi le cheval pour développer sa capacité à devenir un meilleur communicant plus assertif ?
- **Consignes de sécurité et limites**  
Établissement de règles pour assurer une expérience sûre et respectueuse pour tous les participants.

**Après-midi - Pratique avec le cheval**

- **Lieu :** carrière équestre.
- **Activité :** participation à un parcours ludique en groupe.
- **Objectifs :**
  - **Développer sa capacité à avoir une posture assertive**, c'est-à-dire se respecter, en trouvant son espace et sa limite, respecter l'autre en développant de l'empathie/bienveillance et veiller à se faire respecter.
  - **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 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 par rapport au cheval.





## JOUR 2 - MIEUX COMPRENDRE VOTRE INTERLOCUTEUR POUR MIEUX COMMUNIQUER grâce à la théorie de l'attachement et l'outil CNV (Communication Non Violente)

### Matin - Découvrir votre style d'attachement

- En découvrant votre style, vous comprendrez mieux votre façon de réagir face à une situation inconfortable. De ce fait vous serez en mesure plus facilement d'identifier vos besoins de les expliquer, de reconnaître les styles d'attachement et les besoins de vos interlocuteurs, tout en développant de l'empathie par rapport à un fonctionnement différent du votre.
- **Découvrir la communication assertive (basée sur la CNV)**  
Améliorer votre efficacité relationnelle grâce au protocole OSBD (observation, sensation/sentiment, besoin et demande).

### Après-midi - Pratique avec le cheval

- Explorons vos limites, votre gestion de l'espace et continuons à incorporer cette maîtrise de vos émotions et de votre stress autour du cheval.



## JOUR 3 - TRAVAILLER VOTRE EFFICACITÉ RELATIONNELLE POUR MIEUX GÉRER LES CONFLITS

### Matin - Atelier gestion des conflits

- Les conflits sont majoritairement à l'origine de vouloir imposer sa vision des choses à l'autre, et si on faisait un pas de côté, pour vivre le conflit comme une source d'apprentissage plutôt qu'une source de lutte et de frustrations.
- Avec les clés et outils que nous vous communiquerons, vous pourrez vous sortir d'une situation conflictuelle en l'apaisant.

### Après-midi - Travail avec les chevaux en carrière

- Nous travaillerons autour du cheval sur des exercices qui ne peuvent pas être concluant dès le départ afin de vous familiariser avec la sensation d'inconfort quand cela ne se passe pas comme vous le souhaitez.
- Nous mettrons en application les outils explorés autour du cheval pour que vous puissiez trouver en vous la solution à ce que le cheval ait l'envie de vous suivre.



## AVANTAGES CLÉS

### Développement de votre intelligence émotionnelle

Au lieu de subir vos émotions, vous les utiliserez enfin pour avoir une action et une communication plus juste et plus assertive. Vous deviendrez maître de vos émotions, en n'étant plus dicté par votre impulsivité émotionnelle.

Vous communiquerez de façon connectée à l'autre, réfléchie, confiante, libéré de l'emprise de vos humeurs ou celle de vos collaborateurs passagers.

### 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.

### Développement de l'empathie relationnelle

Vous saurez ressentir et comprendre plus facilement ce que l'autre ressent.

## TARIFS

### Devis sur-mesure

Minimum 5 personnes  
et maximum 50

**Sarah Dabancens**

06 43 45 51 45

[contact@sd-equicoaching.com](mailto:contact@sd-equicoaching.com)