

## Formation

# Développement de soi par la médiation équine

## Gestion des émotions



*Nos capacités sensorielles et nos états émotionnels influent sur nos ressentis et nos comportements. La perception des situations est propre à chacun et nos représentations influent nos croyances, nos valeurs et nos stratégies d'adaptation.*

*Appréhender des situations délicates peut alors devenir un véritable challenge dans nos relations personnelles et interpersonnelles.*

*Nous vous invitons à comprendre vos propres fonctionnements et engager le changement. Le cheval est sincère et sensible, il saura révéler votre authenticité et vous permettre d'oser vous affirmer librement avec congruence et sérénité.*

*Venez à sa rencontre, il est sans jugement.*

### Les plus de cette offre



**Une formation-action en alternance avec des séquences expérientielles et de réflexion.**



**Des intervenantes reconnues et certifiées dans le métier de l'accompagnement**



**Un organisme de formation situé en pleine nature, offrant un environnement calme à toute proximité de La Rochelle - Saintes (17) et Niort (79)**

## Objectifs

- Développer ses capacités sensorielles
- Accueillir ses émotions et comprendre le processus émotionnel.
- Gagner en confiance et en affirmation de soi

## Durée

2 jours - 14 heures

**Prérequis :** Absence d'allergie au poil du cheval

## Programme pédagogique

### Présentation

- Atelier « Qui suis-je »
- Echanges sur les attentes de chacun
- Introduction des pratiques de médiation animale



### Apprentissage

- Approfondir la connaissance des besoins fondamentaux de l'humain
- Découverte de l'environnement équin
- Intégrer les fondamentaux de l'approche neuro cognitive pour pouvoir engager le changement et améliorer les relations interpersonnelles

### La relation à l'autre

- Savoir décrypter les signes non-verbaux de communication
- Savoir identifier les signes de confort de son interlocuteur
- Créer l'alliance
- Développer la confiance en soi et en l'autre

### La gestion des émotions

- Identifier les émotions en fonction des situations
- Comprendre le processus émotionnel et l'approche neuro cognitive
- Savoir prendre du recul face aux situations
- Acquérir des outils d'auto-gestion et de relaxation pour mieux accueillir ses ressentis et agir avec congruence

### La posture, l'affirmation de soi

- Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi par une meilleure compréhension des situations.
- Apprendre à agir et non à réagir
- Développer son intelligence émotionnelle et relationnelle

### **Exercices et mise en situation.**

### **Apports théoriques et pratiques**

## Les + de la formation

- Pédagogie expérientielle qui alterne théorie et mise en situation
- En milieu naturel
- Adaptation aux contraintes individuelles



## Suggestion de compléments

- Renforcer ses capacités de Leader
- Mieux appréhender et favoriser le travail en équipe

## Encadrement technique et pédagogique



### **Joëlle GUASCH**

Master 2 Management des Organisations  
Maître praticien PNL,  
Equicoach, membre du réseau EAHAE avec licence horsedream.  
Certification ETP  
Technicienne en hypnose éricksonienne  
DU Relation Homme Animal à Paris-Descartes.

Et/ou

### **Vanessa LAVENANT**

Thérapeute spécialisée dans l'accompagnement  
dans le changement  
Connaissances du milieu de l'entreprise  
Praticienne en Hypnose et Sophrologie  
Master RNCP en Coaching



Et/ou



### **Mathilde CHAGNON**

Psychologue spécialisée en Neuropsychologie  
Psychologie du Développement. Thérapie Brève

EQUICOACH confirmé.

## Logistique

Chalet bois de 40 m2 ou extérieurs selon saison et nombre de participants.

Manège à chevaux

Se vêtir de vêtements confortables et adaptés à la saison, (blouson chaud de type anorak ou veste de quart, vêtements résistants, chaussures de type randonnée, bonnet ou casquette etc)

## Méthode pédagogique

Philosophie de la formation. Support de cours, paper board, rétroprojecteur.

Exercices par alternance entre théorie et pratique.

Outils Pnl pour questionner et conduire le changement Débriefing et feedback guidés.

Techniques d'autogestion. Techniques de sophrologie et d'auto-hypnose

## Evaluation de la formation

Attentes écrites de chacun, en début de journée, selon spécificités en lien avec la thématique.  
Mesure de satisfaction, par échanges verbaux et écrits sous forme de questionnaire d'évaluation, avant et après formation. Mesure des apports de la formation à chaud et à froid.  
Retour d'expérience individuelle et collective  
A l'issue de la formation, une attestation de présence est délivrée au participant

## Tarif

### Tarif inter-entreprises :

#### **245 euros par personne, par journée de formation**

Prix net de taxes frais pédagogiques inclus – repas, déplacement et hébergement en sus  
Frais équins inclus

### Tarif intra-entreprise :

#### **1 750 euros par personne, par journée de formation pour un groupe de 10 personnes maximum**

Prix net de taxes frais pédagogiques inclus – frais de déplacement de l'intervenant et d'hébergement en sus.  
Frais équins inclus

---

Document non contractuel, susceptible d'évolution