Horse Coaching : Mieux se connaître pour mieux se comprendre
La gestion des émotions

1 – Réf. : HC-DP-01

Exposé des motifs de la formation

- **Etre capable de comprendre les principes de base d'une communication efficace**
- **Etre capable de s'approprier les différents outils de communication**
- **Etre capable d'identifier, d'appréhender et de maîtriser ses émotions**

Objectif professionnel général

- Etre capable de mieux communiquer en développant sa capacité d'adaptation, son leadership, sa créativité, son empathie, sa flexibilité, son esprit d'initiative.

Public ciblé

- Tout public, particulier et entreprise
- Chefs d'entreprise, chefs d'équipes, managers

Pré-requis et niveau d'entrée

- Aucun
- Aucun niveau et aucune connaissance équestres nécessaires

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'esprit d'une bonne communication et créer le contact
- Acquérir les techniques permettant de communiquer avec plus d'aisance
    - Prendre conscience et améliorer sa communication non verbale
- Comprendre comment s'adapter rapidement à différents interlocuteurs
- Améliorer son estime de soi et sa capacité à s'affirmer
- Comprendre comment mieux aligner les impératifs de sa fonction à ses attentes et à celles de son organisation

Après la formation

Formations complémentaires

- Horse Coaching : Développer la confiance en soi
- Horse Coaching : Equilibre physique-mental-émotionnel

Programme

Type de module :

Module Présentiel

Objectifs pédagogiques :

- Etre capable de :

    - Comprendre ce que nous émettons en exprimant ce que nous ressentons et ce que nous pensons
    - Observer et bouger physiquement pour changer de point de vue
    - Comprendre comment la pression constante, la contrainte peuvent provoquer fuite, résistance, agressivité ou inhibition
    - Comprendre comment motiver et obtenir un résultat en
        - Déterminant un objectif clair
        - Elaborant une stratégie et en donnant des instructions précises
        - Relâchant la pression dès que l'autre se met en mouvement
    - Prendre conscience de sa qualité de présence
    - Rester connecter à soi même, à l'autre et à l'environnement
    - Anticiper, être pro actif sans harceler
    - S'équilibrer physiquement, mentalement, émotionnellement
    - Développer l'empathie et la bienveillance
    - Rester fluide et souple
    - Adapter son énergie à la situation et à l'autre
    - Etre plus cohérent (intention, langage du corps, positionnement, adéquation de l'énergie)
    - S'ajuster, développer une attitude congruente
    - Connaître et mobiliser ses ressources personnelles
    - Savoir décomposer la difficulté
    - Adopter la bonne distance

Equipes, méthodes et outils pédagogiques

- Experts en relation Homme/Cheval
- Enseignantes diplômées
- Equipe d'équicoachs professionnels
- Méthodes d'éducation et de dressage spécifiques : équitation éthologique.
- Exercices et ateliers techniques pratiques.
- Pédagogique expérientielle et pédagogie de la découverte.
- Salle de formation (planches anatomiques, vidéos, livres de référence)
- Ronds de longe, manège couvert, chevaux école et matériel adapté
- Travaux d'application individuels ou en sous-groupes

Modalités d'évaluation et validation des résultats

- Positionnement à l'entrée
- Progression des participants évaluée par les formateurs tout au long de la formation (test de positionnement pratique, résultats des exercices, échanges questions-réponses…)
- Après chaque mise en situation pratique, au cours des analyses individuelles ou collectives
- Brainstorming après chaque atelier pratique
- Temps de réflexion individuel et collectif en salle
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Évaluation à froid de la satisfaction client

Modalités pratiques

- Tarif : sur devis
- Durée et rythme : variable
- Financement possible : nous contacter
- Horaires : 9-12h30 – 14h00-17h00
  Calendrier : consulter le site www.equinosce.com
- Lieu : Pôle Equi Nosce – Bastonis – 09500 MIREPOIX
- Type de formation :
  - Présentiel
  - Groupes inter ou intra entreprise
  - Individualisation
    Possibilité : oui
- Accessibilité : accueil des personnes en situation de handicap :
  Les formations sont accessibles aux personnes dont le handicap permet de se déplacer normalement
  Veuillez vous rapprocher du référent handicap : Guénaëlle LAURENT – 06.07.46.56.09 – info@equinosce.com
- Hébergement : Pas d'hébergement sur place pour les participants, mais nombreuses adresses à Mirepoix (09500)
- Inscriptions et informations : contacter Guénaëlle Laurent au 06 07 46 56 09 ou sur info@equinosce.com

Contact

- LAURENT Guénaëlle
- Equi Nosce – Lieu Dit Bastonis – 09500 MIREPOIX
- Tél : 06.07.46.56.09
- Mail : info@equinosce.com
- www.equinosce.com
- https://www.facebook.com/equinosce
- https://www.instagram.com/equinosce

Informations sur les financements :
Suivant votre statut vous pouvez bénéficier de financement.

Vous êtes cotisant MSA, Responsable d'établissement équestre.
Le VIVEA peut prendre en charge tout ou partie de votre formation sous réserve que vous soyez à jour de vos cotisations et que votre solde soit suffisant.

Vous êtes travailleur indépendant ou en micro.
Téléchargez l'attestation de cotisation au titre de la formation professionnelle continue sur votre espace personnel URSSAF pour connaitre le nom de l'organisme qui peut vous prendre en charge. C'est ensuite à vous d'effectuer les démarches auprès de cet organisme.
Vous devrez avancer les frais de formation qui vous seront ensuite remboursés.

Vous êtes salarié.
Rapprochez-vous de votre employeur en lui demandant de prendre contact avec nous pour finaliser l'inscription.
Il existe des possibilités de financement mais les frais devront être avancés par l'employeur.

Pouvez-vous utiliser votre CPF ?
Il n'est pas possible d'utiliser votre CPF pour cette formation.