



L'accès à tout son potentiel utiliser le cheval comme révélateur

La relation entre l'Homme et le Cheval est particulière... A travers des expérimentations **SANS MONTER** à cheval, un coach vous accompagne pour travailler sur bien des aspects de votre personnalité... Ces exercices mettent en avant une grille de lecture de ce qu'on 'renvoie' réellement. Le cheval ne triche pas, n'interprète pas... il ressent ce que vous êtes...

Ce programme va vous permettre d'accéder à tout votre potentiel personnel pour atteindre vos objectifs professionnels.

OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'impact des émotions sur son environnement
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel dans les situations délicates
- Identifier à travers des modèles de compréhension les raisons qui sont à l'origine d'incompréhensions et de malentendus et comprendre combien notre manière de communiquer façonne notre réalité et celle des autres de façon positive ou négative
- Transformer les conflits en dialogues constructifs
- Savoir gérer les situations difficiles
- Changer son comportement pour évoluer et réussir autrement
- Chercher les clés d'une efficacité relationnelle
- Développer de nouveaux comportements pour permettre à son équipe d'être valorisée

PROGRAMME

Poser des limites saines

Développement : Utiliser l'intelligence émotionnelle pour ressentir et oser mettre en place efficacement une limite appropriée créant la fondation des relations respectueuses et d'une équipe performante.

Acquisition des compétences professionnelles : Cet exercice permet de reconnaître ses propres limites à faire respecter (physiques, intellectuelles, émotionnelles, ..) et celles de ses interlocuteurs, ce qui optimise sensiblement la qualité du travail collectif et la capacité de concentration.

Forme : Les personnes sont assistées pour détecter le bon moment pour poser une limite saine, respectueuse et appropriée lorsque le cheval les approche (transposition sur cas concrets).

Agilité émotionnelle

Développement : Apprendre comment rester à l'écoute dans une nouvelle situation, avec des nouveaux membres de l'équipe, face à une nouvelle demande, en appliquant un nouvel outil etc. ...

Acquisition des compétences professionnelles : Cet exercice apprend à rester centré et optimise la concentration dans des nouvelles situations pour identifier les changements.

Forme : Les participants reçoivent les enseignements théoriques suivis d'une activité expérientielle dans le groupe en présence des chevaux (transposition sur cas concrets).

Accéder à l'assertivité

Développement : Se faire confiance et s'affirmer clairement en se respectant soi-même tout en respectant autrui (savoir entendre, oser dire,)

Acquisition des compétences professionnelles : Savoir s'exprimer et s'affirmer clairement tout en restant ouvert et capable de gérer le retour.

Forme : Présentation / jeux de rôle (cas concrets) & exercices individuels et collectifs avec les chevaux.

DUREE

2 jours

PUBLIC

Toute personne souhaitant mieux se connaître pour mieux gérer les situations.

Pré REQUIS

Il est nécessaire d'être valide et non allergique aux poils de chevaux.

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PEDAGOGIE

Expériences avec le cheval.
Tous les exercices sont réalisés au sol.

Apports théoriques.
Echanges et débrief / feed back.
Complétés d'une réflexion individuelle accompagnée pour permettre de transposer l'apprentissage dans votre contexte personnel et professionnel, en respect de vos valeurs personnelles.





Activer sa créativité

Développement : Accéder à son authenticité pour être cohérent et libérer toute sa créativité (développer ses talents et son imagination)

Acquisition des compétences professionnelles : Libérer et activer sa créativité personnelle et encourager celle de son équipe afin de trouver des solutions novatrices.

Forme : Présentation / jeux de rôle (cas concrets) & exercices créatifs et individuels avec les chevaux

Gérer les conflits

Développement : Percevoir les émotions contagieuses de son interlocuteur et en comprendre les motivations tout en restant présent et calme dans des discussions tendues.

Acquisition des compétences professionnelles : Savoir gérer les conflits en écoutant et comprenant ses interlocuteurs et présentant les solutions qui permettent de résoudre les difficultés de façon constructive.

Forme : Présentation / jeux de rôle (cas concrets)

Conduire le changement

Développement : Détecter son propre niveau de nervosité face à une situation nouvelle, afin de repérer ses besoins et trouver les ressources nécessaires pour s'adapter à la nouveauté (au changement).

Acquisition des compétences professionnelles : Savoir gérer les nouvelles situations et identifier les différentes étapes à réaliser pour conduire les changements professionnels dans la bonne séquence et dans les délais impartis. Identifier ce qui nous rend vulnérables et en quoi la vulnérabilité peut nous être utile.

Forme : Les personnes sont assistées pour détecter leur propre niveau de nervosité en approchant à pieds des obstacles avec un cheval (transposition sur cas concrets).

Leadership : S'engager, changer et réussir

Développement : Identifier et utiliser son leadership et son engagement pour susciter la motivation de son interlocuteur, afin qu'il collabore en s'investissant personnellement pour réussir sa mission.

Acquisition des compétences professionnelles : Savoir mettre en oeuvre son leadership et s'engager au bon niveau pour activer la motivation de ses collaborateurs pour atteindre les objectifs professionnels.

Forme : Les participants sont assistés pour activer leur leadership dans leurs relations en manoeuvrant un cheval dans des mouvements spécifiques pour lui demander de s'engager (transposition sur cas concrets).

Activer tout son potentiel pour atteindre son objectif

Développement : Atteindre son objectif en engageant toutes ses compétences mentales, émotionnelles et physiques tout en dépassant ses comportements inefficaces.

Acquisition des compétences professionnelles : Cet exercice permet à chaque collaborateur d'accéder à tout son potentiel au profit de son travail individuel pour atteindre ses objectifs professionnels.

Forme : Les participants sont assistés pour visualiser et incorporer l'objectif de manoeuvrer un cheval dans des mouvements spécifiques (transposition sur cas concrets).

LIEU

Val d'Oise

Si vous ne pouvez vous déplacer, nous pourrions évaluer au cas par cas les coûts de déplacement et de location d'un haras / chevaux à proximité de chez vous.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policiers, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris, Intra-muros en France entière : Les tarifs sont disponibles en bas de la page internet du dit programme www.cqfd-formation.fr

Vidéo de présentation

