

Les bénéfices de l'équicoaching

- Développer l'**intelligence émotionnelle : affirmation et confiance en soi**
- Gérer les émotions et le **stress**
- Accroître ses **compétences relationnelles**
- Développer l'art du **leadership**
- **Communiquer** et écouter **efficacement**
- Favoriser la **cohésion d'équipe** et la **performance**
- **Déclencher des changements** impactants



Clotilde Lapostolle

Coach et formatrice

Riche de 30 années d'expérience avec les chevaux, formée à l'équitation éthologique aux Etats-Unis, Clotilde a créé sa propre méthode de formation professionnelle avec le cheval.

Aux Etats-Unis, Clotilde a travaillé dans le secteur des hautes technologies où elle formait et manageait les employés en HSE. Elle a également créé sa société en Californie dans le domaine de l'environnement.

Formée et certifiée à diverses méthodes de coaching, Clotilde accompagne les individus et les organisations sur des problématiques personnelles et professionnelles.



Pour prendre contact :

equicoachinglapostolle@gmail.com

06 33 88 83 80

www.equicoaching-lapostolle.com

EQUICOACHING

Le cheval au service de
l'entreprise



**Méthode puissante
et
innovante**



**L'équicoaching, une méthode de
coaching facilitée par le cheval**

Le cheval dans la formation

Le cheval est un outil pédagogique unique, **expert en communication non verbale**, il est capable de déceler chez nous la moindre **incongruence**. Il ressent nos émotions, nos incertitudes, nos intentions conscientes et inconscientes. Tel **un miroir**, le cheval nous confronte directement à notre **mode de fonctionnement et notre style de leadership**. Par sa réponse, il nous donne l'opportunité d'expérimenter et de réajuster notre stratégie d'efficacité, notre impact, notre relation à l'autre... dans l'instant présent.



Les apports de l'équicoaching



Le cheval vous permet d'acquérir et d'ancrer de nouvelles compétences, rapidement et avec bienveillance sur :

- votre mode de fonctionnement selon vos schémas comportementaux ;
- vos ressources en situation émotionnelle inhabituelle ;
- votre style de leadership et de management ;
- votre qualité relationnelle, à soi et à l'autre ;
- votre congruence.

Dans ce contexte inhabituel, le participant prend **conscience de ses capacités** et devient **acteur de son changement** pour lui et pour l'entreprise.



La séance d'équicoaching

Les exercices sont **progressifs, individuels et en équipe**. Ils ont lieu dans un espace clos et sécurisé, avec des **chevaux éduqués**. Les exercices se déroulent à pied, les participants ne montent pas à cheval.

En groupe, la formation peut se dérouler sur 1 à 3 journées.
En coaching individuel, séance de 2h.