



Gérer son stress et gagner en efficacité

Une approche innovante : neurosciences et équicoaching

Objectifs :

- acquérir des outils concrets de gestion du stress en se basant sur les dernières découvertes en matière de neurosciences ;
- expérimenter et ancrer ces outils par l'équicoaching, une méthode puissante et innovante de coaching facilité par le cheval.

Bénéfices :

- Comprendre les causes et les effets du stress sur le physique et le relationnel.
- Identifier les déclencheurs de stress.
- Changer ses réponses face au stress en développant sa propre stratégie.

Durée et modalités : 14h00 réparties comme suit :

Jour 1 : 7h de formation sur des exercices individuels et en binômes.

Jour 2 : 7h de formation sur des exercices en petits groupes puis tous ensemble.

Groupe de 5 à 12 personnes uniquement en intra- entreprise.

Points forts :

- Une pédagogie expérientielle avec alternance d'apport théorique et mise en application immédiate avec le cheval.
- Des mises en situations spécifiques rencontrées dans votre entreprise et transposées dans les exercices.
- Une équipe d'équicoachs-formateurs professionnels spécialistes en management, communication et neurosciences avec une expertise équine.

Méthodes et supports pédagogiques :

- Méthode interrogative : échanges et questionnement entre les formateurs et les participants.
- Méthode affirmative : apports du formateur et exposés.
- Méthode expérientielle : exercices pratiques avec le cheval avec des mises en situations de cas concrets.
- Méthode participative : co-réflexion et co-construction entre participants autour d'exercices
- Plan d'action et de progression individuel.

Méthodes d'évaluation :

- Avant la formation : évaluation des acquis par QCM (attentes, difficultés, contexte).
- Pendant la formation, la progression est évaluée tout au long de la formation.
- Après la formation : évaluation des acquis en fin de formation par QCM.



NEUROSCIENCES

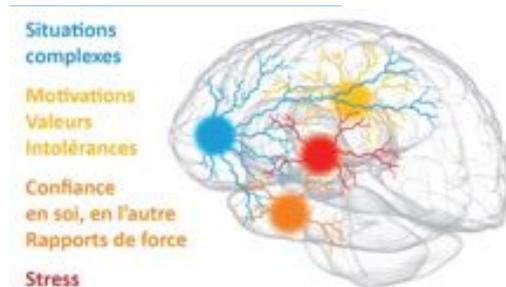
TOUT EST EN NOUS !

En prenant appui sur les connaissances apportées par les neurosciences, cet atelier vous permettra de mieux prendre en compte les atouts et les contraintes de l'intelligence humaine dans le management des transformations des organisations.

Des éclairages sur les processus humains, les motivations et les ressentis des acteurs de l'entreprise et leurs impacts systémiques vous aideront à dégager des **bonnes pratiques et des outils pour conduire le changement**.

A noter : Dirigeants, Managers trouveront ainsi les **moyens de décrypter les enjeux humains** grâce à des connaissances plus scientifiques et plus empathiques. Ils pourront mettre en œuvre des **stratégies innovantes** qui transforment, simultanément, les compétences et les pratiques de l'entreprise.

Parce qu'un collaborateur est le levier de performance essentiel, il est important qu'il soit fidélisé, motivé & impliqué pour atteindre une meilleure productivité.



EQUICOACHING

TOUS ACTEURS DU CHANGEMENT !

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**. Par sa réponse, il nous donne l'opportunité d'expérimenter et de réajuster notre stratégie d'efficacité, notre impact, notre relation à soi... dans l'instant présent.

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

A noter : Les exercices avec les chevaux sont progressifs, individuels et en groupe. Ils ont lieu dans un espace clos et sécurisé, avec des chevaux éduqués.

