



Manager son stress par son Savoir-Être Gagner en efficacité

Une approche unique et 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.

EN SAVOIR +

