

### Nature et caractéristiques des actions de formation

Cette action de formation entre dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle continue (C. trav., art. L. 6313-7)

### Objectifs

Développer une meilleure connaissance de soi, de ses émotions, savoir les maîtriser, développer une relation assertive dans le groupe de travail. Savoir se positionner avec fermeté et sans violence.

### Pré requis

Pas de pré requis

### Outils pédagogiques

#### JOUR 1 : 6 HEURES

- > Evaluation via entretien individuel + questionnaire et partage d'expérience
- Découverte théorique du cheval et de son mode relationnel : communication non-verbale / leadership / synergie / performance. Sensibilisation aux aspects de sécurité
- Exercices pratiques de découverte du cheval :
  - > Se rendre présent-Trouver sa place
  - > Evaluer un nouvel environnement/ son nouveau collaborateur / un client
- Aspects théoriques et pédagogiques : "Qu'est-ce que l'assertivité ?"

#### JOUR 2 : 6 HEURES

- Soins aux chevaux (1 heure).
- Exercices pratiques autour de la communication et des relations interpersonnelles : (4 heures).
  - > S'adapter à de nouvelles formes de communication- Prévenir – demander – remercier
  - > Comprendre de manière pratique les enjeux de l'empathie et l'interactivité
  - > Accueillir les émotions ou le stress d'autrui sans être destabilisé
- Échanges critiques autour des observations effectuées par le groupe et introduction aux Soft-skills : Quel apport individuel et collectif ? Comment les laisser s'exprimer ? Comment les valoriser ?
- Mise en pratique lors de l'exercice "Saut d'obstacle en liberté".
- Retour critique sur les exercices précédents et soins aux chevaux
- Exercices pratiques autour du leadership : Agir avec assertivité, Devenir référent, Développer la synergie et la cohésion autour d'un projet (team building), Aborder la notion de performance avec sérénité (prévention du « burn out »)
- Evaluation des acquis globaux en répétant les derniers exercices avec un cheval.

### Formateur

Dirigeant RH - Psychologue - coach Equestre

**DURÉE : 2 JOURNÉES**  
**BESOIN EN MATÉRIEL**



- Individuel : 1100 €
- 10 à 20 : 9000 €
- Groupe 6 à 9 : 6500€
- >20 : nous consulter



2023

Lundi 3 et Mardi 4 Juillet

2024

Jeudi 13 et vendredi 14 Juin 2024  
Jeudi 20 et vendredi 21 Juin 2024