



Gagner en confiance en soi par l'accompagnement assisté par le cheval

DATES	EFFECTIF
À définir	Minimum : 4 Maximum : 8
DURÉE	LIEUX
1 jour	Sur mesure
TARIF	RÉFÉRENCE
1 100€ par personne	NSA_SOSK_002_AAC

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Éviter de se donner des limites par manque de confiance et lutter contre une tendance naturelle à se dévaloriser.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :
Prendre conscience de ses qualités, retrouver une bonne image de soi
Prendre un contrôle positif sur ses émotions et de ses pensées
Gérer son stress pour établir des relations personnelles et professionnelles positives

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.

PRÉREQUIS

Aucun

PROGRAMME

Comprendre les mécanismes de l'estime de soi

Définir les différents biais cognitifs responsables de la dévalorisation de soi.
Comprendre l'approche factuelle du cheval dans la relation (à opposer à l'approche humaine qui amène du jugement et du sentiment).

Exercice de prise de conscience par le contact avec le cheval

« Dans mes yeux tu liras tes propres peurs, dans mes attitudes tes incertitudes. Lorsqu'enfin devant toi tu auras un cheval serein, c'est que tu te seras révélé à toi-même. »

Le cheval est le miroir de vos peurs et de vos incertitudes, il vous aide à valider vos comportements.

ENCADREMENT

Un Docteur en Sciences Psychophysique certifié dans la mise en situation avec le cheval
Un professionnel de la formation et de l'accompagnement spécialisé dans la gestion des relations humaines en situation de crise

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

La formation proposée sera adaptée aux besoins et problématiques des stagiaires.
Aucune compétence équestre n'est nécessaire pour le stagiaire

Apports théoriques
Mise en situation
Jeu d'équipes
Plan de progression

MODALITÉS TECHNIQUES

La formation proposée sera adaptée aux besoins des participants :

- Mise à disposition de salles de formation et d'aire d'évolution
- Outils pédagogiques
- Support de cours pour le stagiaire

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Les éléments acquis tout au long de la formation seront mesurés au travers de différents outils et exercices de feedback.

RÉSULTATS ATTENDUS

Les acquis seront évalués par un test de fin de formation.

VALIDATION DE FIN DE FORMATION

Attestation de fin de formation.

CONDITIONS D'ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre cette formation

DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

L'organisme de formation exécutera la prestation au plus tard dans les **15** jours ouvrés après signature de la convention.

INSCRIPTIONS



+33 6 19 52 39 50 : **Claude Leclère**
+33 6 83 85 77 10 : **Stéphane Garnier**



claude.leclere@nextstep-academy.fr
stephane.garnier@nextstep-academy.fr
contact.nexstepacademy@gmail.com

<https://www.nextstep-academy.fr/>