

Formation

Confiance en soi et affirmation personnelle avec l'équicoaching

Notre formation immersive utilise le contact avec les chevaux pour explorer la confiance en soi et l'affirmation personnelle. À travers des exercices pratiques et des interactions guidées, vous découvrirez vos ressources intérieures et apprendrez à vous affirmer.

Public : Professionnels, managers, entrepreneurs ... Toute personne souhaitant gagner en assurance.

Objectifs :

- Identifier ses freins internes et ses ressources.
- Ancrer une posture physique de confiance via l'interaction équine.
- Oser poser ses limites et dire non avec assertivité.
- Élaborer une stratégie de mise en action post-formation.

Prérequis : Aucun

Durée : 1 à 2 jours – *Durée à déterminer après étude de vos besoins*

Nombre de stagiaire : 5 à 30

Validation de la formation :

Suivre l'intégralité de la formation
Réaliser les mises en situation
Délivrance d'une attestation de fin de formation.

Tarif : Nous contacter

PROGRAMME

Identifier ses freins et ses ressources personnelles

- Explorer des représentations individuelles de la confiance et de l'assertivité.
- Identifier des situations générant perte d'assurance ou difficulté.
- Mise en avant des ressources internes déjà disponibles et parfois sous-utilisées.
- Débrief collectif pour partager expériences et stratégies spontanées.

Observation du cheval : miroir de la posture et de l'énergie

- Observation guidée des réactions des chevaux face aux postures humaines.
- Comprendre l'impact de la présence, du regard et de l'énergie non verbale.

- Mettre en perspective la communication interpersonnelle en contexte professionnel.

➤ *Exercices d'interprétation intuitive pour développer une conscience fine de son langage corporel.*

Ancrer une posture de confiance

- Développer le calme, la clarté et la cohérence entre intention et action.
- Expérimenter l'effet immédiat de la confiance en soi sur la relation à l'animal.
- Prise de conscience de l'importance du centrage et de l'équilibre intérieur.

➤ *Exercices pratiques avec le cheval pour tester différentes postures physiques et émotionnelles.*

Apprendre l'assertivité : poser ses limites et dire non

- Mise en pratique du « dire non » en respectant l'autre et en se respectant soi-même.
- Débrief individuel et collectif sur les ressentis : entre rigidité, soumission et assertivité.
- Transposition aux situations professionnelles : réunions, gestion de conflits, négociation.

➤ *Exercices de conduite du cheval pour exprimer des demandes claires et fermes sans agressivité.*

Mise en pratique collective : affirmation et coopération

- Parcours collaboratif avec les chevaux nécessitant coordination, affirmation et coopération.
- Explorer les rôles spontanés dans le groupe : leader, régulateur, facilitateur...
- Débrief collectif sur l'équilibre entre affirmation de soi et respect des autres.
- Réflexion sur la dynamique d'équipe et la place de chacun dans un projet collectif.

Plan d'action : oser passer à l'action après la formation

- Identifier les leviers individuels pour entretenir confiance et assertivité au quotidien.
- Elaborer une stratégie personnalisée pour oser s'affirmer dans son contexte professionnel.
- Construire des engagements concrets : rituels, postures, outils de communication assertive.
- Synthèse collective et partage des bonnes pratiques.

Profil formateur :

Nos formateurs sont des **Équicoachs professionnels certifiés**, disposant d'une solide expérience managériale et d'une connaissance approfondie du cheval. Leur double expertise, humaine et équine, garantit un accompagnement à la fois rigoureux, pertinent et adapté aux besoins des participants.

Méthodes et Moyens pédagogiques :

Alternance entre **temps pratiques au contact des chevaux et temps d'échanges en salle**, permettant de traduire les apprentissages en actions concrètes et en stratégies adaptées au contexte professionnel de chaque participant.

Les exercices pratiques, mises en situation et parcours pédagogiques sont conçus pour valider l'acquisition des connaissances et favoriser des prises de conscience profondes.

Les méthodes pédagogiques sont **actives, participatives, démonstratives et basées sur l'approche ludopédagogique**, combinant théorie et expériences concrètes.

Elles sont adaptées aux besoins et attentes spécifiques de chaque stagiaire, afin de soutenir le développement de son style de fonctionnement et l'amélioration de la dynamique collective.

Aucune expérience équestre n'est requise : tous les exercices se réalisent à pied, en interaction directe avec les chevaux, afin de servir de miroir pour observer et comprendre ses comportements, ses réactions et son impact sur les autres.

Nos formations se déroulent dans un cadre adapté et complet :

- Espaces pédagogiques
- Infrastructures équestres : manège couvert, plateau d'observation, parcours de mountain trail, zone pansage, paddocks et espaces extérieurs.
- Partenaires équins : un troupeau de 7 chevaux, éduqués et habitués aux activités pédagogiques et à la médiation équine.
- Matériel équestre et pédagogique

Evaluation des résultats :

- **Questions orales et écrites** pour vérifier la compréhension des concepts et des méthodes.
- **Mises en situation pratiques** permettant d'observer l'application concrète des apprentissages.
- **Fiches auto-réflexives** pour favoriser la prise de recul et l'analyse personnelle des expériences vécues.

Nous contacter :**Evolu Formation**

contact@evoluformation.com

04 28 29 25 33

Date de création : septembre 2025