

# - Formations équitouching -

## DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ ET SA CONFIANCE EN SOI À L'AIDE DES CHEVAUX

---

### OBJECTIFS :

- Apprendre à s'affirmer de manière positive
- Comprendre son propre mode de fonctionnement et celui des autres
- Gérer ses émotions

### PUBLIC :

Ce programme s'adresse à toute personne souhaitant s'affirmer de façon constructive

### PRÉREQUIS :

Aucun

### DURÉE :

1 jour - 7 heures

### PROGRAMME :

- Identifier les différents types de comportements face au stress et analyser leurs effets sur le terrain
- Réagir de façon efficace face à ces comportements
- Développer son assertivité et l'affirmation de soi
- Connaître ses zones de confort, de risque (apprentissage) et de panique
- Développer une communication efficace et positive à travers l'écoute active et l'empathie
- Gérer les critiques justifiées, vagues, injustifiées
- Comprendre et identifier la relation entre émotions et besoins
- S'exprimer avec souplesse
- Savoir dire Non
- Renforcer sa confiance en soi
- Faire évoluer son estime de soi

### TARIFS :

Nous contacter

### DIAGNOSTIC DES ATTENTES

Possibilité d'organiser un audit pour adapter le programme à vos attentes

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Mises en commun et debriefing
- Jeux de rôle
- Exercices pratiques avec les chevaux

### MODALITÉS DE VALIDATION DES ACQUIS

- Attestation de fin de stage
- Evaluation de fin de formation

# COMMUNIQUER EFFICACEMENT GRÂCE AUX CHEVAUX

.....

## OBJECTIFS :

- Développer son assertivité et son écoute
- Adapter son mode de communication dans une relation interpersonnelle
- Conscientiser et travailler son langage verbal, paraverbal et non verbal

## PUBLIC :

Ce programme s'adresse à toute personne ayant à s'exprimer à l'oral (présentations, réunions, rapports, entretien d'embauche, soutenance de mémoire, etc....). Elle est recommandée pour des personnes ayant des messages importants à faire passer, devant animer des groupes de travail, influencer & convaincre

## PRÉREQUIS :

Aucun

## DURÉE :

2 jours - 14 heures

## PROGRAMME :

- Mettre en oeuvre un mode de communication adapté aux différents profils comportementaux
- Développer la qualité de ses relations interpersonnelles
- Développer son influence sur les autres
- Gérer les situations difficiles dans les relations interpersonnelles

Contact : Julie Daltroff – 0677533943 – [jd@jdlifecoach.fr](mailto:jd@jdlifecoach.fr)

## TARIFS :

Nous contacter

## DIAGNOSTIC DES ATTENTES

Possibilité d'organiser un audit pour adapter le programme à vos attentes

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Mises en commun et debriefing
- Jeux de rôle
- Exercices pratiques avec les chevaux

## MODALITÉS DE VALIDATION DES ACQUIS

- Attestation de fin de stage
- Evaluation de fin de formation



# MANAGER À L'OREILLE DES CHEVAUX

---

## OBJECTIFS :

- Comprendre et réguler les mécanismes de la dynamique d'équipe
- Acquérir des grilles de lecture sur son propre mode de fonctionnement et sur celui des autres
- Développer son assertivité et son écoute

## PUBLIC :

Ce programme s'adresse aux managers, responsables d'équipes, dirigeants de structure où tout encadrant qui souhaite améliorer son aisance relationnelle, son autorité naturelle, sa résilience et son assertivité ainsi que sa vision d'avenir grâce à un outil simple et opérationnel au service de l'efficacité professionnelle

## PRÉREQUIS :

Aucun

## DURÉE :

2 jours - 14 heures

## PROGRAMME :

- Exercer un leadership efficace
- Créer la confiance
- Adopter des attitudes favorisant la cohésion d'équipe

Contact : Julie Daltroff – 0677533943 – [jd@jdlifecoach.fr](mailto:jd@jdlifecoach.fr)

## TARIFS :

Nous contacter

## DIAGNOSTIC DES ATTENTES

Possibilité d'organiser un audit pour adapter le programme à vos attentes

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Mises en commun et debriefing
- Jeux de rôle
- Exercices pratiques avec les chevaux

## MODALITÉS DE VALIDATION DES ACQUIS

- Attestation de fin de stage
- Evaluation de fin de formation