

Développer son intelligence émotionnelle grâce au cheval

INFORMATIONS

CETTE FORMATION EST DESTINÉE À :

Toute personne souhaitant mieux comprendre ses émotions et développer son intelligence émotionnelle.

PRÉ REQUIS :

Allergies à vérifier (*poils, poussière, foin*).

DURÉE DE LA FORMATION :

1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PARTICIPANTS/SESSION :

Minimum 4. Jusqu'à 12 participants

FORMATRICE :

Marion TELINGE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier et accueillir vos émotions
- Comprendre les messages de vos émotions
- Utiliser vos émotions pour améliorer votre prise de décision et renforcer la qualité de vos relations
- Développer votre capacité d'empathie pour mieux communiquer avec les autres

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Plusieurs outils sont mis en place durant la formation selon la pédagogie de la personne formatrice.

- Apports théoriques
- Exercices pratiques à pied avec le cheval (*en individuel et/ou en groupe*)
- Réflexion sur les apprentissages
- Temps de partages en groupe
- Exercice d'ancrage et d'auto-évaluation

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Identifier les émotions et leur impact sur notre comportement

- Identification de vos émotions par le scan corporel guidé
- Compréhension de l'impact de vos états intérieurs sur votre comportement
- Découverte de votre «signature émotionnelle» unique

Comprendre quel est le besoin sous l'émotion

- La sagesse cachée derrière chaque émotion
- Vos besoins fondamentaux révélés par l'interaction
- L'art de nourrir ses besoins profonds pour améliorer sa qualité de présence

Exprimer ses émotions avec pertinence en utilisant un mode de communication adéquat

- Une communication alignée tête-cœur-corps
- L'art de l'expression émotionnelle ajustée
- L'expérimentation de votre authenticité

Maintenir un niveau optimum de relation avec les autres

- L'art de rester connecté malgré les changements
- L'expérimentation d'une relation authentique
- Votre interdépendance avec tout ce qui vous entoure

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Auto-évaluation en fin de formation
- En fin de formation, un QR Code permettra aux stagiaires de compléter le questionnaire de satisfaction à chaud
- 3 mois après la formation, un questionnaire d'évaluation à froid sera adressé aux stagiaires par mail