



FICHE S’AFFIRMER AVEC BIENVEILLANCE NIVEAU 1

Destiné aux particuliers et aux employés, ce stage a pour but de vous aider à vivre plus simplement et sereinement votre relation à l’autre et apprendre à gérer votre stress, votre énergie interne. Il vous invite à mettre l’intelligence émotionnelle au service de vos relations avec la complicité du cheval.

Une rencontre ressourçante avec le cheval pour :

- Gérer notre stress et notre énergie interne
- Apprivoiser nos colères et frustrations
- Nous libérer de la culpabilité inutile
- Instaurer un cadre de respect et de confiance dans nos relations
- Discipliner et apaiser votre esprit

Psychologie et comportement du cheval seront bien sûr au programme pour vous permettre d’explorer, avec une pédagogie individualisée :

- La confiance et le respect du cadre
- L’influence de nos émotions et de nos attentes dans la relation
- L’authenticité, la solidité, et l’affirmation de soi
- La force de l’intention pour atteindre nos objectifs
- La stabilité intérieure dans l’action

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1. Comprendre la psychologie et le comportement du cheval et faire le lien avec les relations humaines

- Étudier l'histoire de la relation Homme-Cheval.
- Comprendre le comportement du cheval dans son milieu naturel et en groupe.
- Relier l'éthologie équine à la sociologie humaine.
- Se familiariser avec l'hypersensibilité du cheval, vecteur du feedback de nos états intérieurs.

2. S'approprier les composantes de la communication interpersonnelle :

- Baser notre communication sur la relation.
- Privilégier des intentions claires pour s'affirmer.
- Intégrer la bienveillance dans nos relations.
- Comprendre l'importance de la communication non verbale.
- Comprendre le rôle des émotions, vecteurs de nos besoins personnels.
- Satisfaire nos besoins pour mieux gérer nos émotions.
- Être capable de distinguer affirmation saine et malsaine.

3. Savoir utiliser la communication non violente :

- Distinguer le rôle des filtres personnels dans notre fonctionnement relationnel.
- Comprendre l'influence de nos interprétations du réel sur nos comportements.
- Adopter une méthode de communication non violente.
- Instaurer un cadre relationnel sain et le faire respecter.

4. Savoir utiliser les clés simples de régulation du stress et des émotions :

- Comprendre les mécanismes physiologiques du stress.
- Expérimenter l'influence de la pensée sur le corps.
- Intégrer la relation entre le stress, le fonctionnement cardiaque et cérébral.
- Utiliser une méthode de régulation physiologique du stress.
- Être capable de discipliner nos capacités d'attention.
- Apprivoiser notre stress et l'utiliser comme énergie adaptative.
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle dans la relation à l'autre.
- Discipliner et apaiser son esprit.
- Gérer son énergie interne.

5. Mettre en pratique les apprentissages dans la relation avec le cheval :

- Faire respecter le cadre en instaurant la confiance.
- Expérimenter l'influence de nos émotions et de nos attentes dans la relation.
- Travailler l'ancrage au sol.
- Faire preuve d'authenticité, de solidité, et d'affirmation de soi.
- Développer la force de l'intention pour atteindre ses objectifs.

PUBLICS CONCERNÉS ET PRÉ-REQUIS

Pour accéder à ce stage :

- Bonne maîtrise de la langue française parlée et écrite.
- Les séquences s'alternent en position assise et debout.
- Stage adapté aux personnes en situation de handicap sur demande.
- Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite.
- Toute personne ayant des contraintes spécifiques (allergies, phobies, mobilité, etc..) pour accéder ou suivre cette formation est invitée à nous contacter avant inscription.

La majeure partie du temps sera consacrée à la relation avec le cheval, dans des exercices au sol progressifs où aucune connaissance en équitation n'est requise.

MÉTHODE D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Évaluation par le formateur sur la mise en pratique des apprentissages au cours de la formation. Validation dans le cadre d'un atelier collectif et participatif avec présentation à l'oral.

Barème : Non-Acquis, En cours d'acquisition, Acquis, Maîtrisé

FORMAT

Formation de 14 heures sur 2 jours alternant séquences théoriques en salle, et mise en pratique des apprentissages en relation avec le cheval

TARIFS

Tarif particulier : 600€ TTC / Tarif de groupe : nous contacter

Nous contacter pour les frais d'hébergement et de restauration sur place.

MODALITÉS D'ACCÈS

L'inscription à la formation est possible jusqu'à 3 semaines avant son déroulement. La demande d'inscription se fait par le formulaire "Je m'inscris" sur <https://orenn.fr/formations/cultiver-la-presence-niveau-1/>, par mail sur olivier.renn@gmail.com ou par téléphone au 0684984078.

Un entretien téléphonique est requis pour valider l'inscription à la formation.

Une convention de formation ainsi qu'un devis sont par la suite édités nécessitant l'accord et la signature du commanditaire.

FINANCEMENT POSSIBLE PAR LES OPCO.

Référent Handicap : Olivier Renn - 0684984078.