



FICHE CULTIVER LA PRÉSENCE NIVEAU 1

Destiné aux professionnels de santé et de la relation d'aide, ce stage a pour but de travailler la cohérence de vos interventions et d'approfondir la clarté et l'authenticité de votre présence. Il vous invite à mettre l'intelligence émotionnelle au service de vos relations avec la complicité du cheval.

Une expérience unique avec le cheval pour permettre de perfectionner :

- La justesse de nos intentions.
- La présence thérapeutique.
- La gestion de nos émotions et de nos attentes.
- La stabilité et la bienveillance.
- La conscience du présent.

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

- La distance émotionnelle
- Les différentes subtilités entre contrainte et consentement.
- Le rôle du confort et de l'inconfort chez soi et chez l'autre.
- La méditation et la pleine conscience

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1. Comprendre la psychologie et le comportement du cheval et faire le lien avec la relation d'aide

- 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 clés de l'intelligence émotionnelle appliquée à la relation d'aide

- Comprendre les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle appliquée à la relation d'aide.
- Adopter les mécanismes de l'intelligence émotionnelle pour accompagner de manière plus juste.
- Développer nos capacités d'accompagnement (physique, intellectuel, psychologique).

3. Développer sa présence thérapeutique dans l'accompagnement des patients

- Travailler sa qualité d'écoute.
- S'approprier les clés de la présence ouverte, solide et rassurante.
- Se rendre digne de confiance.
- Gérer la distance émotionnelle dans ses accompagnements.
- Améliorer la qualité de sa présence.
- Accompagner dans le consentement plutôt que dans la contrainte.

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 l'accompagnement.
- Gérer son énergie interne tout en restant présent à l'autre.

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

- Apprendre à s'ancrer dans l'instant pour atteindre une meilleure qualité d'accompagnement.
- Savoir poser, respecter, et faire respecter le cadre relationnel.
- Expérimenter l'influence de nos intentions et de nos comportements dans l'action.
- Gérer l'intensité émotionnelle d'une situation d'accompagnement.
- Pratiquer la cohérence cardiaque en pleine activité.

6. Avoir Une lecture plus juste de ses pratiques d'accompagnants ou de soignants

- Travailler l'ancrage au sol pour solidifier l'intention.
- Développer sa stabilité physiologique.
- Savoir se centrer, se recentrer.
- Développer/Favoriser/la justesse de nos intentions.
- Mesurer l'impact des apprentissages.
- Transposer les acquis dans son milieu professionnel.

PUBLICS CONCERNÉS ET PRÉ-REQUIS

Pour accéder à ce stage, chaque participant occupe ou vise à occuper un poste de professionnel de santé ou de professionnel de la relation d'aide :

- 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 inter-entreprise : 850€ HT / Tarif intra-entreprise : 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.