



## Formation Entreprise : Communication et affirmation de soi

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant être plus efficace dans sa vie professionnelle. L'alternance entre des exercices pratiques et des débriefings permet au participant de prendre rapidement conscience de son mode de fonctionnement et de le rendre plus performant.

### Objectifs

- Mieux se connaître en comprenant son mode de fonctionnement
- Apprendre à se centrer et à gérer ses émotions en toute situation
- Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi
- Oser s'exprimer pour libérer son potentiel
- Augmenter son impact en maîtrisant sa communication non verbale
- Communiquer de manière plus authentique, cohérent entre le verbal et le non verbal
- Identifier et déjouer des méthodes de manipulation
- Prendre du recul par rapport à ses propres tendances à manipuler ou agresser
- Apprendre à se positionner et à se faire respecter
- Adapter son comportement à la situation réelle
- Expérimenter et développer des fonctionnements plus efficaces

### Déroulement

Travail à pied avec un ou plusieurs chevaux en liberté, aucune connaissance du cheval n'est nécessaire, on ne monte pas. Le cheval agit au travers de son comportement comme un miroir, il reflète instantanément toute l'intention, l'état émotionnel et l'expression non verbale de l'humain. Chaque personne prend rapidement conscience de son mode de fonctionnement pour le rendre plus performant. Par sa supériorité physique il oblige à trouver une solution immédiate et authentique. Nous vous accompagnons à votre rythme à rentrer en communication avec le cheval.

Ces exercices vous sortent du cérébral et vous connectent à votre potentiel. Vous obtenez des résultats immédiats et durables. La formation est ponctuée par des débriefings pour transférer le vécu avec le cheval dans votre vie professionnelle.

### Nos formules

- Formation sur 3 jours de 3 à 6 participants en inter ou intra entreprise : 950 € TTC par participant
- Accompagnement personnalisé sur 10 séances d'une journée en groupe de 3 personnes max. en inter ou intra entreprise : 2 900 € TTC par participant
- Formation en individuel : 300 € TTC la demi-journée
- Formation sur mesure : nous contacter

### Informations pratiques

Prévoir des vêtements et des chaussures confortables pour marcher ou courir, qui ne craignent pas la saleté ni l'humidité. En cas de pluie préférer des bottes en caoutchouc. La formation se déroule en grande partie à l'extérieur, elle peut être reportée en cas de fortes pluies.

Dates : nous contacter / Horaires : 9.00H-13.00H - 14.30H-18.00H, fin à 16.30H le dernier jour.

### Inscription : nous contacter

Votre inscription ne sera validée qu'à réception d'un chèque d'acompte de 30% du montant de la formation. Une facture vous sera remise au moment de la formation.