

L'équicoaching avec Sophie et Géna.



L'équicoaching est une technique qui utilise la relation entre l'homme et le cheval pour accompagner les individus dans leur développement personnel ou professionnel. C'est une méthode innovante qui combine le coaching et l'interaction avec les chevaux pour favoriser le développement personnel et professionnel. Cette approche unique permet aux individus de mieux comprendre leurs modes de fonctionnement et de renforcer leurs compétences relationnelles et émotionnelles.

Quel est l'intérêt ?

Cette approche permet d'améliorer la capacité de communiquer, la confiance en soi, la capacité de prendre des décisions, de faire des choix, de poser ses limites.

Elle est précieuse pour apprendre à dire non, à s'affirmer, à se connecter à ses compétences et qualités, à mieux gérer ses émotions etc...

A titre d'exemple, une jeune femme se trouvait en épuisement professionnel au sein d'une entreprise et pour autant, elle ne parvenait pas à concrétiser son départ. Son cheminement en équicoaching lui a permis de « reprendre les rênes » de sa vie et de demander une rupture conventionnelle qui a été acceptée. Ce fût pour elle, un grand soulagement.

De même, une personne ne parvenait pas à quitter le domicile conjugal, alors qu'elle vivait de grandes tensions au quotidien ainsi que ses enfants. Quelques semaines après la séance d'équicoaching, elle a pu prendre sa décision et la concrétiser en trouvant un logement qui lui convenait parfaitement. Elle a déclaré avoir pris conscience de ses capacités à faire des choix et à surmonter les obstacles.

Comment fonctionne l'équicoaching ?

1 - Interaction avec les Chevaux :

Les séances se déroulent à pied. Les exercices sont conçus sur mesure en fonction de chaque personne ; ils sont donc accessibles à tous et se concentrent sur l'interaction avec les chevaux pour favoriser la prise de conscience et le développement personnel.

2 - Deux séances minimum sont nécessaires :

- Une première séance de coaching : Détermination des problématiques, souhaits et objectifs de la personne, explication de l'équicoaching.
- Ensuite une séance avec le cheval : Plusieurs ateliers sont proposés, en lien avec les problématiques puis coaching pour évaluer les prises de conscience et leur application dans la vie quotidienne.

Qui peut bénéficier de l'équicoaching ?

Que vous soyez une entreprise, un groupe ou un individu en quête de transformation, cette méthode puissante offre une expérience immersive et transformatrice, adaptée à tous les profils et objectifs.

Pas nécessaire d'être cavalière ou cavalier, libérez votre potentiel personnel et professionnel grâce à l'équicoaching, une approche innovante de développement qui utilise la relation avec le cheval comme miroir révélateur de vos ressources et dynamiques internes.