

Développer votre assurance et votre confiance en vous

Monter à cheval transforme le « je voudrais bien » en « je peux. »

Pam Brown



Dans l'ensemble des échanges avec les autres, nous ne tenons pas compte de la partie immergée de notre communication : le non-verbal.

La position, le mouvement, l'attitude, l'intention sont les éléments d'expression que nous devons maîtriser pour être plus confiant dans ce que nous désirons faire passer, échanger, obtenir.

Malgré leur domestication, **les chevaux** ont conservé une très grande sensibilité et leur réceptivité naturelle leur permet de réagir à la moindre information, à nos sollicitations sans jugement ni a priori. Grâce à leur **effet miroir**, accompagnés d'une experte, vous prendrez conscience de **l'image que vous projetez et mettrez en adéquation vos dits et non-dits.**

Tenez bien les rênes, c'est parti.

Programme de formation

1. Appréhender les mécanismes de la communication directe

- Analyser les facteurs de détérioration de l'écoute mutuelle et du message dans la transmission verbale
- Comprendre la mise en place des « filtres émotionnels » de l'émetteur et du récepteur

Atelier : Prise de conscience et objectifs

2. Ecouter ses émotions

- Cerner ses propres émotions et les réactions qu'elles provoquent sur notre langage corporel
- Mesurer l'influence de nos émotions sur le récepteur

Atelier : Simulations représentatives



3. S'appuyer sur ses émotions pour mieux communiquer

- Prendre conscience de la force du « parler vrai »
- Développer l'effet catalyseur des relations authentiques

Atelier : Echanges, bilans et résultats

Informations pratiques :

Durée : 2 jours soit 14 heures

Lieu :

Dates :

Nombre de stagiaires : 6