

Stages Equicoaching

Formations Equicoaching

1/ Ateliers et stages equicoaching pour les particuliers

Développer son Intelligence Emotionnelle

- Prendre conscience de l'importance de l'intelligence émotionnelle dans ses comportements et interactions au quotidien
- Se connecter à son corps et se mettre à l'écoute de ses ressentis
- Ecouter et comprendre les messages des émotions
- Développer une perception plus fine de soi-même et des autres, pour mieux utiliser son intuition et mieux s'ajuster aux situations
- Améliorer sa confiance en soi, faire confiance à l'autre, et développer des relations - personnelles ou professionnelles - plus fluides
- Vivre l'instant présent, en conscience

Développer son intelligence émotionnelle

- + Conscience corporelle
- + Améliorer la relation à l'autre
- + Empathie
- + Bonne distance relationnelle
- + Gérer l'impact émotionnel avec l'autre
- + Accéder à l'intelligence du coeur
- + Intelligence collective



[Cliquez ICI pour en savoir plus sur ce stage equicoaching](#)

Développer son Leadership au Féminin

- Reprendre le contrôle de sa vie
- Prendre sa place
- Développer son autorité personnelle
- Retrouver et développer la confiance en soi
- Mieux mobiliser ses ressources
- Sortir de sa zone de confort pour progresser
- Mieux gérer ses états internes
- Gagner en efficacité grâce à l'intelligence émotionnelle
- Renforcer son savoir-faire relationnel



[Cliquez ICI pour en savoir plus sur ce stage equicoaching](#)

Se ressourcer avec le cheval - Se reconnecter à soi grâce au cheval

- Faire une pause et vous accorder du temps pour vous
- Décompresser le temps d'un week-end, se détendre, recharger ses batteries
- Vivre des moments de complicité avec le cheval
- Profiter de la bienveillance des chevaux pour se sentir bien et se reconnecter à soi même
- Découvrir et expérimenter des approches de bien-être
- Faire baisser les tensions, retrouver du calme et du bien-être, un état d'apaisement



[Cliquez ICI pour en savoir plus sur ce stage equicoaching](#)

Autres thématiques d'ateliers et de stages equicoaching pour les particuliers

- [Développer une communication efficace grâce au cheval](#)
- Développer sa confiance en soi grâce au cheval
- [Développer son assertivité grâce au cheval](#)
- Mieux gérer son stress grâce au cheval
- [Se ressourcer grâce au cheval](#)
- [Augmenter son leadership grâce au cheval](#)
- Cheval et pleine conscience
- [Se reconnecter à soi grâce au cheval](#)

[Cliquez ICI pour en savoir plus sur ces stages equicoaching](#)

2/ Stages equicoaching, formations equicoaching pour les entreprises

L'Art du Leadership

- Développer l'agilité émotionnelle
- Savoir poser des limites
- Améliorer sa congruence
- Développer sa communication non-verbale
- Développer son assertivité
- Développer sa capacité d'écoute et d'observation
- Développer sa présence et votre impact
- Booster la confiance en soi
- Développer une communication efficace et cohérente, pour être mieux compris des autres
- Gérer son stress en situation inhabituelle
- Gérer son énergie en fonction du contexte
- Sortir de sa zone de confort
- Savoir encourager et récompenser
- L'exercice de l'autorité naturelle
- Susciter l'adhésion sans violence et savoir mettre en mouvement



[Cliquez ICI pour en savoir plus sur cette formation equicoaching](#)

L'intelligence émotionnelle au service de l'entreprise

- Prendre conscience de l'importance de l'intelligence émotionnelle dans ses comportements et interactions au quotidien
- Se connecter à son corps et se mettre à l'écoute de ses ressentis
- Ecouter et comprendre les messages des émotions
- Développer une perception plus fine de soi-même et des autres, pour mieux utiliser son intuition et mieux s'ajuster aux situations
- Améliorer sa confiance en soi, faire confiance à l'autre, et développer des relations - personnelles ou professionnelles - plus fluides
- Vivre l'instant présent, en conscience

Développer son intelligence émotionnelle



- + Conscience corporelle
- + Améliorer la relation à l'autre
- + Empathie
- + Bonne distance relationnelle
- + Gérer l'impact émotionnel avec l'autre
- + Accéder à l'intelligence du cœur
- + Intelligence collective

[Cliquez ICI pour en savoir plus sur cette formation equicoaching](#)

Cohésion d'équipe - Mieux fonctionner en équipe

- S'exposer devant le collectif, mieux gérer la vulnérabilité
- Savoir donner un retour non-jugeant et utile à ses co-équipiers
- Se rassembler autour d'un objectif commun
- Prendre conscience des positionnements préférentiels des équipiers
- Combiner les talents de chacun
- Se connecter les uns aux autres
- Trouver sa place au sein de l'équipe

Stages equicoaching - Bernard Lamonnier

www.coaching-par-le-cheval.com

www.facebook.com/CoachingParLeCheval/

- Etre au service de l'équipe tout en valorisant les talents de chacun
- Incarner avec le cheval un projet en cours ou à venir, qui représente un enjeu pour l'équipe afin de le préparer au mieux
- Intégrer les aléas de parcours dans la conduite de projet
- Favoriser la coopération, la solidarité et renforcer la dynamique de groupe
- Améliorer la communication relationnelle de chacun
- Interagir en équipe en intégrant un co-équipier inconnu
- Mettre en exergue les conditions de réussite d'un travail d'équipe réussi, dans un contexte de changement ou un contexte complexe
- Mobiliser les énergies et maximiser la contribution de chacun, dans le respect de chacun des membres de l'équipe



[Cliquez ICI pour en savoir plus sur cette formation equicoaching](#)

Autres thématiques de formation equicoaching pour les entreprises

[Booster les ventes grâce au cheval](#)

[Développer son assertivité grâce au cheval](#)

[Développer une communication efficace grâce au cheval](#)

[Mieux gérer son stress grâce au cheval](#)

Formations equicoaching sur mesure pour les entreprises

Si vous êtes intéressé par une autre prestation de coaching par le cheval, le mieux est de [me contacter](#). Nous pourrions alors ensemble :

- Préciser **vos besoins et vos attentes**
- Définir **votre objectif**
- Etablir un **programme d'equicoaching personnalisé**

Je bâtis un **programme sur mesure** en fonction de vos objectifs et de votre budget.

Stages equicoaching

Bernard Lamonnier

Coach professionnel certifié

Equicoach Membre qualifié EAHAÉ®

Instructeur recommandé Eponaquest®

Sophrologue et relaxologue

www.coaching-par-le-cheval.com

www.facebook.com/CoachingParLeCheval/