

DEVELOPPER SON ASSERTIVITE ET SA CONFIANCE EN SOI A L'AIDE DES CHEVAUX

Objectifs :

- Apprendre à s'affirmer de manière positive
- Comprendre son propre mode de fonctionnement et celui des autres
- Gérer ses émotions

Public : Ce programme s'adresse à toute personne souhaitant s'affirmer de façon constructive.

Prérequis : Aucun

Durée : 1 jour - 7 heures

PROGRAMME

- Identifier les différents types de comportements face au stress et analyser leurs effets sur le terrain
- Réagir de façon efficace face à ces comportements
- Développer son assertivité et l'affirmation de soi
- Connaître ses zones de confort, de risque (apprentissage) et de panique
- Développer une communication efficace et positive à travers l'écoute active et l'empathie
- Gérer les critiques justifiées, vagues, injustifiées
- Comprendre et identifier la relation entre émotions et besoins
- S'exprimer avec souplesse
- Savoir dire Non
- Renforcer sa confiance en soi
- Faire évoluer son estime de soi



360 COMPÉTENCES · MBR
Notre mission, votre réussite

Moyens pédagogiques :

Apports théoriques

Mises en commun et debriefing

Jeux de rôle

Exercices pratiques avec les chevaux

Modalités de validation des acquis :

Attestation de stage

Evaluation de fin de formation