

Développer son intelligence émotionnelle au contact du cheval

Notre environnement de plus en plus complexe et incertain met une pression considérable sur nous, organismes vivants, qui re-cherchons spontanément la stabilité et l'équilibre. Les sources de tension se multiplient, nous sommes constamment (sur-) sollicités, les temps de repos, de récupération et de silence se font de plus en plus rares....

S'épanouir et performer durablement dans cet environnement dépend – plus que jamais – de nos compétences émotionnelles qui nous permettent de nous recentrer sur nos vraies forces, de clarifier nos priorités et nos besoins physiologiques et psychiques.

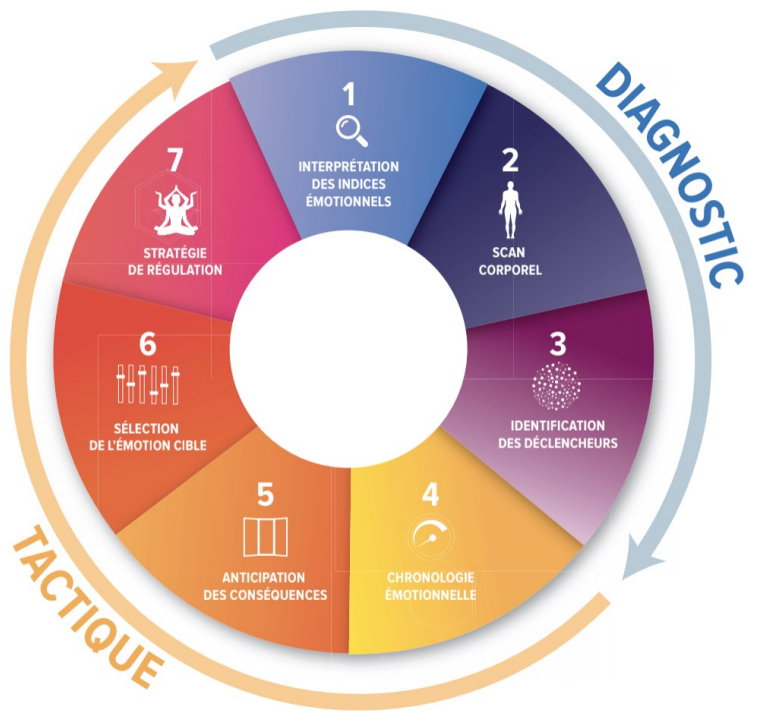


Venez **Développer votre intelligence émotionnelle (IE) au contact du cheval**. Découvrez le pouvoir transformateur de l'interaction avec les chevaux, accompagnés par des coachs professionnels, des comportementalistes équins et des experts en IE. Venez vivre une expérience unique !

Expérimentez :

- la synchronicité pour contacter l'être et le pouvoir du présent,
- la communication augmentée grâce à des messages émotionnels clairs,
- la contagion émotionnelle positive,
- le pouvoir de l'alignement émotionnel en mettant les émotions au service de la réussite des exercices et des mises en situation avec le cheval,
- de nouvelles stratégies de régulation émotionnelle dans un cadre sécurisé.

L'intelligence émotionnelle



Cette fabuleuse capacité : faire de nos émotions des alliés dans les situations quotidiennes et/ou exceptionnelles.

La personne « émotionnellement intelligente » :

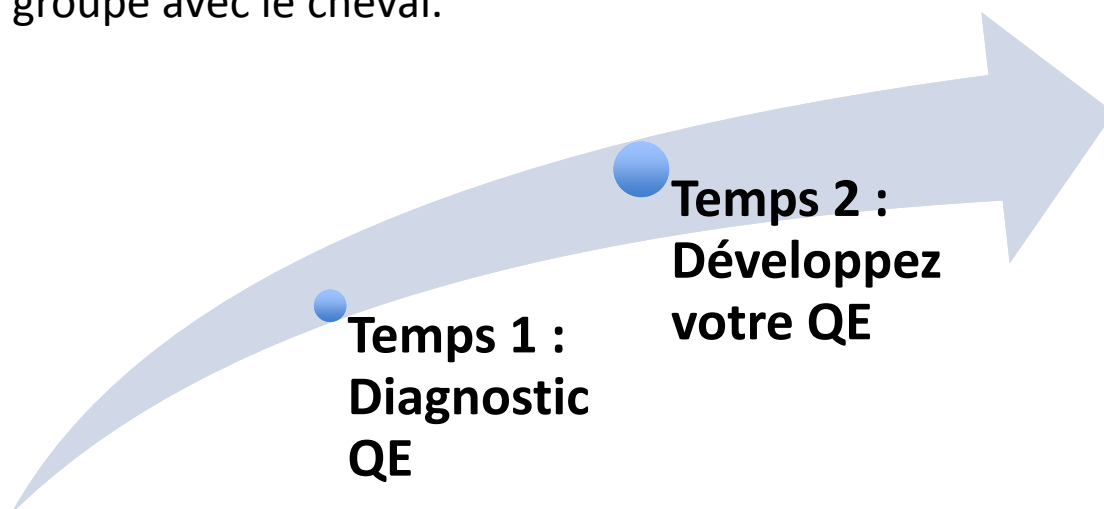
- Gère efficacement son stress & celui des équipes
- Courageuse, capable de prendre des risques modérés si besoin
- < de maux de dos, ventre, tête
- < 3x moins de risques de tomber en burn-out
- Prise de décision intuitive et plus audacieuse
- Qualité relationnelle augmentée
- Équilibre vie pro/perso



*De gauche à droite :
Hélène, Jérôme, Gipsy,
Elisabeth, Stéphane & Lisa*

Elisabeth De Saint Basile et son équipe & le Dr. Lisa Bellinghausen et son équipe se sont alliées pour concevoir une formation unique basée sur une approche scientifiquement validée de l'IE et une méthode expérientielle reconnue grâce à l'interaction avec le cheval.

Pour augmenter le pouvoir transformateur de notre formation, nous alternons temps de bilan individuel et temps de développement en petit groupe avec le cheval.



Notre objectif : partager et promouvoir les pratiques de l'intelligence émotionnelle en vue d'humaniser l'entreprise et de développer la performance par le bien-être.

Concrètement ? Contactez nous !



- Accueil : 8h30 – 9h
- 9h => 12h30 et 14h => 17h30

•**Dates et lieux** : voir site internet et/ou nous demander

<http://www.equilibre-coaching.com/fr/prochains-stages-inter>

•**Inscriptions & Informations** : +33 (0)3 20 91 15 40 ;
formation@momentom.com

•**Nb de participant** limité à 8

•**Tarif** :

- Prix 2 390€ HT : incluant le bilan Q.E. et le débriefing avec un coach certifié (1h30 ; par téléphone ou skype ; le bilan QE est au prix préférentiel de 400 €ht)
- 1 990€ HT si vous avez déjà réalisé votre bilan Q.E. et le débriefing

<http://www.lisabellinghausen.com/>

<http://www.equilibre-coaching.com/>