



## PROGRAMME

Dimanche 14 avril:

Gérer ses émotions pour construire des relations harmonieuses

Dimanche 19 mai:

Spécial ados « devenir papillon »

Dimanche 26 mai:

Reprendre les rênes de sa vie

Dimanche 16 juin:

L'intelligence du cœur

Dimanche 7 juillet:

Cohésion familiale

Samedi 14 et dimanche 15 septembre:

Développer sa puissance féminine

## ATAN'HORSE 2013

### LES ATELIERS DE « COACHING ASSISTÉ PAR LES CHEVAUX »

#### GERER SES EMOTIONS POUR CONSTRUIRE DES RELATIONS HARMONIEUSES

Oser la Connection émotionnelle et vivre en pleine conscience

- ◆ Découvrir son univers sensoriel et oser faire confiance à ses ressentis
- ◆ Présence à soi, présence à l'autre, vivre et ressentir le moment présent.
- ◆ Entrer en relation, créer des relations harmonieuses, accepter les feedbacks, trouver sa juste place dans une relation
- ◆ Connection et gestion émotionnelles (reconnaître l'émotion, décoder le message derrière l'émotion, choisir la réponse adaptée)
- ◆ Poser ses limites, respecter celles des autres
- ◆ Mieux communiquer, donner des messages clairs

#### SPECIAL « ADOS ». DEVENIR PAPILLON

Accompagner l'adolescent sur son chemin « d'adulte en devenir »

- ◆ Entrer en relation, créer des relations harmonieuses, accepter les feedbacks, trouver sa juste place dans une relation
- ◆ Mieux communiquer, donner des messages clairs
- ◆ Poser ses limites, respecter celles des autres, rapport à l'autorité
- ◆ Le rapport à l'action, l'intelligence de situation
- ◆ Gestion du stress, de la frustration, de l'échec
- ◆ Connection et gestion émotionnelles (reconnaître l'émotion, décoder le message derrière l'émotion, choisir la réponse adaptée)

#### REPRENDRE LES RENES DE SA VIE

Je suis responsable de ma vie et des décisions que je prends

- ◆ Présence à soi, présence à l'autre, vivre et ressentir le moment présent.
- ◆ Confiance et estime de soi, faire confiance à l'autre
- ◆ Le leadership personnel: se donner les moyens de réussir et inspirer les autres, assertivité
- ◆ Connaître ses limites, les poser et respecter celle des autres
- ◆ Mieux se connaître pour répondre à ses besoins, oser le changement
- ◆ Connection et gestion émotionnelles (reconnaître l'émotion, décoder le message derrière l'émotion, choisir la réponse adaptée)

### L'INTELLIGENCE DU COEUR

#### Oser écouter son cœur et se connecter à son soi authentique

- ◆ Découvrir son univers sensoriel et oser faire confiance à ses ressentis
- ◆ Présence à soi, présence à l'autre, vivre et ressentir le moment présent.
- ◆ Découvrir et créer « l'espace sacré des possibilités »
- ◆ Comprendre la dynamique du partage des émotions
- ◆ Résister à la tentation de sauver
- ◆ Apprendre à utiliser l'émotion comme une information et à y répondre.
- ◆ Activer son « soi authentique »



*Atelier d'une  
 journée  
 De 9h30 à  
 17h30.*

*Au poney club  
 du Grand  
 Célard,  
 à Chasselay*

*Tarif: 150 € TTC  
 par personne*



### COHESION FAMILIALE

#### Mettre en place des relations authentiques au sein de la famille

- ◆ Poser ses limites, respecter celles des autres
- ◆ Le rapport à l'autorité, côté parent, côté enfant.
- ◆ Respect de soi, de l'autre, exprimer un besoin, répondre aux besoins de l'autre
- ◆ Trouver sa juste place dans la famille. Identités de rôles et mission.
- ◆ Connection et gestion émotionnelles. Communiquer de façon authentique, par le cœur
- ◆ Faire la différence entre guider, inspirer, manipuler, contraindre
- ◆ Découvrir la vision du monde de l'autre
- ◆ Donner et recevoir des feedbacks

### DEVELOPPER SA PUISSANCE FEMININE

#### Trouver sa voie « féminine » pour développer une forme de puissance bienveillante

- ◆ Dans un monde où règnent la compétitivité, la performance, l'intellect ...et le mental, souvent au détriment des émotions, des sentiments et de la coopération, il est difficile pour les femmes de trouver leur propre forme de PUISSANCE, sans tomber dans des caricatures...
- ◆ Les chevaux, êtres non-prédateurs mais néanmoins puissants nous aideront à entrer en contact avec nos qualités "yin", dites féminines, afin de nous réconcilier avec notre féminité, avec bienveillance.
- ◆ Chacune trouvera sa propre voie d'expression....

*Les ateliers ont lieu en extérieur; Prévoir une tenue adaptée à la météo et des chaussures fermées. Il n'est pas nécessaire d'être cavalier, les exercices ont lieu à pied en interaction avec les chevaux.*

*A bientôt.....*