



Améliorer sa posture de coach

La question de la posture est récurrente pour tout coach soucieux d'améliorer sa pratique. Elle se travaille en supervision, en formation, au travers d'échanges entre pairs. Elle peut aussi tout à fait s'expérimenter face au cheval.

Le cheval est un excellent partenaire pour mieux comprendre ce qui nous agite en tant que coach, pour identifier nos points forts et interroger nos difficultés.

Parce que c'est un animal, il est **non jugeant**. Ses réactions sont naturelles, liées exclusivement à notre posture et à ce que nous dégageons.

Parce qu'il est naturellement sociable, il est **facilement en lien**. Aucun jeu psychologique ne vient perturber la relation, il ne connaît pas le triangle de Karpman, ni les théories d'Eric Berne.

Parce qu'il est extrêmement **perméable à nos émotions**, il nous permet d'identifier ce que nous ressentons face à une situation qui vient nous confronter ou qui fait naître en nous des émotions inattendues.

En jouant avec le cheval, nous apprenons mieux qui nous sommes et ce que nous renvoyons aux personnes que nous coachons. Nous pouvons alors être plus congruent.e et par conséquent plus juste dans notre posture.

Je vous propose de participer à une journée de formation sur cette thématique avec d'autres coaches (6 participants maximum)

Lundi 16 mai 2022

Vendredi 3 juin 2022

Samedi 25 juin 2022

Ou à une autre date à l'automne

En pratique

Une journée alternant ateliers et temps de débriefing individuels et collectifs.

Les ateliers vous permettront d'expérimenter diverses situations :

- Vos modalités d'entrée en relation.
- La régulation de votre énergie selon les situations.
- Vos ressources face à des situations nouvelles.

Avec mon appui et ma traduction du comportement du cheval, chacun.e pourra être tour à tour coach et coaché.e.

Lieu : Lissieu (69)

Horaires : 9h30 à 17h30

Tarif : 300 € net de taxes



Formation prise en charge au titre de la formation continue

Si vous êtes intéressé.e par cette formation ► [Cliquez ici](#)



Florence Beffeyte

06 17 90 82 39

florence.beffeyte@gmail.com

ekilia-coaching.fr