

Horse Coaching

Qu'est-ce que le Horse Coaching

Qu'est-ce que le Horse Coaching ? Le principe du Horse Coaching – appelé également coaching par le cheval ou equicoaching ou accompagnement assisté par le cheval - est simple à comprendre, voici une **définition du Horse Coaching**.

Coaching ?



Le coaching consiste en l'**accompagnement** d'une personne par un coach, pour l'aider à **atteindre ses objectifs**, qu'ils soient d'ordre personnels ou professionnels.

Le coach n'est pas là pour expliquer, donner des conseils ou des solutions, il est là pour **poser les bonnes questions au coaché**. Le coaché prend conscience de ses besoins, ses forces, ses limites, il découvre ce qui le motive ou ce qui le freine.

Ce questionnement permet au coaché de **trouver ses propres solutions**, de **révéler le potentiel** qui est en lui, pour l'exploiter dans ses vies personnelle et professionnelle.

Le coach vise l'**autonomie du coaché** : il ne "soigne pas", il ne conseille pas, il apprend au coaché à s'aider lui-même à avancer avec efficacité.

Cheval ?



Le cheval est un animal qui a traversé les millénaires grâce à ses **capacités sensorielles exceptionnelles**. Celles-ci lui permettent d'analyser très finement son environnement. Il sait par exemple détecter à distance le changement de votre rythme cardiaque.

Il est **capable de détecter immédiatement ce que vous émettez**, s'il peut vous faire confiance, si vous êtes congruent (cohérence entre vos pensées, votre discours, vos ressentis, vos intentions et vos actions) et il vous le fait savoir par son feed-back comportemental immédiat.

Le cheval est en fait un révélateur ou **véritable miroir**, qui permet des **prises de conscience** et **l'adoption de nouveaux comportements**. Le cheval est un être **authentique** qui **vit l'instant présent**, il est fiable et ne ment pas, il ne juge pas il constate.

C'est cette **relation Homme Cheval** qui est donc utilisée dans le cadre du coaching par le cheval.

Qu'est-ce que le Horse Coaching ?



Dans le Horse Coaching, vous êtes mis **en situation avec un cheval**, vous ne montez pas à cheval, tout se fait à pied, **aucune connaissance équestre n'est nécessaire**, et vous réalisez des exercices avec le cheval. Les exercices sont à la portée de tous et se déroulent dans un environnement sécurisé.

Le cheval adopte un comportement directement en rapport à la façon dont vous vous comportez, aux émotions que vous dégagez. Il dissèque votre comportement non-verbal et vous bénéficiez

d'un **véritable effet miroir** : le cheval évalue votre niveau de confiance en soi, de clarté de vos demandes, d'impatience, d'énervement, de congruence... et il vous le fait comprendre.

Vous prenez alors instantanément conscience de la conséquence de vos comportements et vous avez l'**opportunité d'agir autrement** en modifiant vos comportements.

Cette mise en situation en Horse Coaching fait naître des **prises de conscience**, vous permet d'envisager d'autres stratégies de comportement plus adaptées, et ceci est **transposable immédiatement** aussi bien dans votre vie personnelle - on parle alors de **développement personnel accompagné par le cheval** - que dans votre vie professionnelle - on parle alors de **développement professionnel et managérial assisté par le cheval** -.

L'accompagnement assisté par le cheval en Horse Coaching est une approche pédagogique expérientielle qui vous permet de **mieux vous connaître** et de **développer vos capacités relationnelles** : confiance en soi, estime de soi, gestion du stress, assertivité, communication non-verbale, intelligence émotionnelle, leadership, ...

Dans la **sphère professionnelle** et sa **dimension managériale**, le cheval intervient pour faire prendre conscience et développer en plus la **communication non-verbale**, l'exercice de la **bonne autorité**, la **coopération durable**.

La façon dont vous réalisez un exercice avec le cheval informe sur la façon dont vous interagissez avec les autres. Un [equicoach professionnel](http://www.coaching-par-le-cheval.com) (l'equicoach est un professionnel de l'accompagnement assisté par les chevaux, à la fois professionnel de l'accompagnement et professionnel du cheval) est présent pour faire les parallèles entre ce que vous vivez durant l'expérience et vos situations personnelle et professionnelle. Prêt à découvrir le **Horse Coaching** ?

Expérimentez le Horse Coaching !

www.coaching-par-le-cheval.com

Pour cadres, managers, dirigeants
bernard@coaching-par-le-cheval.com

06 77 70 83 05