

## *Les bénéfices de l'équicoaching*

- Développer l'**intelligence émotionnelle** : affirmation et confiance en soi
- Gérer les émotions et le **stress**
- Accroître ses **compétences relationnelles**
- Développer l'art du **leadership**
- **Communiquer** et écouter efficacement
- Favoriser la **cohésion d'équipe** et la performance
- **Déclencher** des changements impactant



**Clotilde Lapostolle**

**Coach et formatrice**

Riche de 30 années d'expérience avec les chevaux, formée à l'équitation éthologique aux Etats-Unis, Clotilde a créé sa propre méthode de formation professionnelle avec le cheval.

Aux Etats-Unis, Clotilde a travaillé dans le secteur des hautes technologies où elle formait et manageait les employés en HSE. Elle a également créé sa société en Californie dans le domaine de l'environnement.

Formée et certifiée à diverses méthodes de coaching, Clotilde accompagne les individus et les organisations sur des problématiques personnelles et professionnelles.



**Pour prendre contact :**

[clolapostolle@yahoo.com](mailto:clolapostolle@yahoo.com)

**06 33 88 83 80**

## **EQUICOACHING**

Le cheval au service de l'entreprise



**Méthode puissante  
et  
innovante**



**L'équicoaching, une méthode de coaching facilité par le cheval**

## *Le cheval dans la formation*

Le cheval est un outil pédagogique unique, **expert en communication non-verbal**, il est capable de déceler chez nous la moindre **incongruence**. Il ressent nos émotions, nos incertitudes, nos intentions conscientes et inconscientes. Tel **un miroir**, le cheval nous confronte directement à notre **mode de fonctionnement et notre style de leadership**. Par sa réponse, il nous donne l'opportunité d'expérimenter et de réajuster notre stratégie d'efficacité, notre impact, notre relation à l'autre...dans l'instant présent.



### *Les apports de l'équicoaching*

Le cheval vous permet d'acquérir et d'ancrer de nouvelles compétences, rapidement et avec bienveillance sur:

- Votre mode de fonctionnement selon vos schémas comportementaux
- Vos ressources en situation émotionnelle inhabituelle
- Votre style de leadership et de management
- Votre qualité relationnelle, à soi et à l'autre
- Votre congruence

Dans ce contexte inhabituel, le participant prend **conscience de ses capacités** et devient **acteur de son changement** pour lui et pour l'entreprise.



### *La séance d'équicoaching*

Les exercices sont **progressifs, individuels et en équipe**. Ils ont lieu dans un espace clos et sécurisé, avec des **chevaux éduqués**. Les exercices se déroulent à pied, les participants ne montent pas à cheval.

**En groupe**, la formation peut se dérouler sur 1 à 3 journées.  
**En coaching individuel**, séance de 2h.

