

Équicoaching

Le cheval pour développer son intelligence émotionnelle

» « Parce qu'il est une proie, le cheval est par essence un être émotionnel, qui réagit de manière immédiate aux stimuli renvoyés par son environnement et par ses congénères. Il a naturellement une lecture précise de nos ressentis : il est le miroir de nos émotions », assure Jodie Martin, équi-coach et hypnothérapeute.

Le cheval, révélateur de nos émotions

L'équicoaching est une méthode de coaching assistée par le cheval, qui met en relation l'humain et le cheval, au travers de différents ateliers. Il n'est pas nécessaire d'avoir de connaissances du cheval, ces ateliers se déroulent à pied dans un lieu sécurisé. Lors de ces ateliers, les réactions immédiates du cheval à nos émotions et à nos schémas comportementaux permettent de prendre conscience de l'impact de nos propres réactions émotionnelles et de la qualité de nos interactions sociales. Le cheval est donc un excellent partenaire pour développer nos compétences émotionnelles.



À Saint-Trivier-sur-Moignans, Jodie Martin, certifiée coach en intelligence émotionnelle avec la méthode EQ-i 2.0®, évalue les compétences émotionnelles et propose des accompagnements adaptés à chacun. Des ateliers équicoaching en groupe (4-6 personnes) et à la demi-journée, et d'autres, à la journée, combinant équicoaching et intelligence émotionnelle.

Équicoaching et intelligence émotionnelle : 16 septembre, 20 octobre et 10 novembre. 180€/journée

Ateliers équicoaching : 10 septembre, 1^{er} et 15 octobre, et 19 novembre 70 €/demi-journée

Jodie Martin, au 06 95 16 12 43
chevaletcoach@gmail.com
www.equicoaching-hypnose.com



CONFIANCE EN SOI

ESTIME DE SOI

HYPERSENSIBILITÉ

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

ALIGN & SENS COACHING
1, boulevard Paul-Bert à Bourg
www.alignetsens-coaching.fr

Align et sens, pour un plein épanouissement de l'être

Le bureau est clair et haut de plafond. Accueillant. La présence de Laurence, réconfortante. Sécurisante. Avec douceur, bienveillance et authenticité, la thérapeute pose diverses questions, écoute surtout, et définit avec son client l'objectif de ses séances. Spécialisée dans la confiance en soi, l'estime de soi et l'hypersensibilité, la coach apporte des clés de transformation intérieure. « Je facilite et amène à des changements concrets...

En quelques séances seulement, mes clients constatent leurs progrès, regagnent en confiance et entrent dans un cercle vertueux. » Depuis toujours passionnée par la nature humaine et son potentiel, elle s'attache également à accompagner son client vers un équilibre global prenant en compte son intellect, ses émotions, ses relations affectives et son hygiène de vie. Ainsi la thérapeute considère-t-elle chacun dans son ensemble, son unicité, « avec empathie et sans jamais porter de jugement ». La personne prend conscience de ce qu'elle incarne, retrouve du sens, de la cohérence avec ce qu'elle est, et avance pas à pas jusqu'au mieux-être. « C'est comme un iceberg... Il y a la partie visible, et celle invisible. Autrement dit le conscient, et l'inconscient. Mes techniques, PNL et hypnose notamment, me permettent d'intervenir sur l'un et l'autre. » Laurence laisse champ libre à l'expression de soi ; mais ne vise pas la perfection. « On est qui on est. S'accepter est la première clé. » La coach accompagne aussi les personnes dites « haut potentiel », dans la reconnaissance - par eux et autrui - de leurs différences et la gestion de leurs émotions. Elle guide enfin les professionnels dans leurs projets de reconversion ou création, pour identifier leurs envies et compétences. « L'objectif est de recouvrer de la sérénité. De se connaître et s'aimer davantage, trouver sa juste place et s'y sentir bien. » Vous, c'est pour quand ?

COACH DE VIE CERTIFIÉE

Laurence Billard
06 59 12 25 42

