

FAITES LE PREMIER PAS ... NOUS VOUS ACCOMPAGNONS !



Une intervenante passionnée par les chevaux et les relations humaines :

- Un coach professionnel
- Une équicoach certifiée

vous accompagne sans jugement et en toute bienveillance.

Ainsi que le Service Maintien dans l'Emploi du **CAP EMPLOI** de l'Aude, les **Services de Santé au travail du Département (SIST/MSA/CDG ou autre Fonction Publique)** et les **Services Sociaux (CARSAT/MSA)**.

CAP EMPLOI 11
Handicap, recrutement & maintien

SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉS, CONTACTEZ-NOUS :

Muriel TESTAUD : 06.27.91.70.02

L'accueil de Cap Emploi / Défi11 : 04.68.72.72.66

ACTIVITÉ D'ÉQUICOACHING

À destination des personnes BOETH
Personne en activité ou en arrêt de travail

Accompagnement visant le **maintien dans l'emploi**, par la réactualisation des compétences, la redynamisation, la remise en confiance et un soutien actif dans le **parcours professionnel** par le biais de l'équicoaching.

défi11
emploi
handicap
maintien dans l'emploi

Plan régional
d'insertion des
travailleurs
handicapés

PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

OBJECTIF: Être acteur de son parcours professionnel

- **Mieux se connaître** et prendre conscience de ses propres modes de fonctionnement pour se projeter positivement dans un avenir professionnel en adéquation avec ses valeurs.
- **Appréhender un nouvel environnement** sans être déstabilisé.
- **Développer ses savoir-être et savoir-faire.**
- Identifier et développer ses **capacités relationnelles, comportementales et émotionnelles.**
- **Gérer des difficultés ou résistances** sans reculer dans ses objectifs.

L'ÉQUICOACHING, QU'EST-CE QUE C'EST ?



L'équicoaching est un vecteur d'apprentissage par l'expérience, une approche ludique et pédagogique puissante, qui place **le cheval comme médiateur** dans le développement des **compétences personnelles et professionnelles** (Méthode 70% pratique - 30% théorique).

Au cours de mises en situation et d'exercices thématiques, **vous interagissez à pied avec un cheval** dans un endroit clos et sécurisé, sous l'œil attentif de l'équicoach.

L'équicoach vous aide à faire le lien entre vos actions et les réactions du cheval, en instaurant une mise en réflexion tout au long de la séance.

Chaque séance d'équicoaching est **personnalisée** pour répondre à vos **attentes** selon vos **axes de progression et votre rythme.**

UN ACCOMPAGNEMENT EN 3 ÉTAPES

1 Entretien préalable en face à face

- État des lieux de la situation présente.
- Analyse de vos attentes et vos besoins afin que vous définissiez et clarifiez votre objectif de vie professionnelle.

2 Ateliers équicoaching durant 6 demi-journées

- Développement des compétences pour réussir son parcours professionnel.
- Élaboration d'un plan d'action.

3 Un entretien final en face à face

- Auto-évaluation des apprentissages et des changements restants à opérer.
- Co-construction d'un plan d'action correspondant au projet professionnel.

Les entretiens se déroulent à Narbonne ou Carcassonne selon votre position géographique et des ateliers de « mises en situation avec le cheval » ont lieux à Lézignan-Corbières.