

**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 et Insertion 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, en arrêt de travail et demandeur d'emploi sénior

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.

Action financée par la Direction Départementale du Travail, de l'Emploi et des Solidarités, avec la participation financière de l'Assurance Maladie de l'Aude.

défi 11
emploi handicap
maintien dans l'emploi



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun


**PRÉFET
DE L'AUDE**
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 lieu à Lézignan-Corbières.