PROGRAMME DE FORMATION

Bien vivre son travail, être acteur de son épanouissement professionnel

IBL COACHING & COMPETENCES
version du 01/03/2025 - Copyright 2025 IBL Coaching & Compétences

QVCT

"Prenez les rênes de votre bien-être professionnel et avancez vers plus de sérénité !"

Le monde de l'entreprise est confronté à de nombreux défis : charge de travail élevée, stress, pression des objectifs et complexité croissante des tâches. Ces éléments ont un impact direct sur le bien-être et l'efficacité des collaborateurs.

Face à la nécessité d'une meilleure gestion du stress et de l'organisation, IBL Coaching & Compétences vous propose une formation innovante alliant Equicoaching (accompagnement assisté par le médiateur cheval) et travail en salle avec des outils pratiques et concrets pour mieux gérer le quotidien.

🐴 *Pourquoi le cheval ?*
Le cheval, par sa sensibilité et son absence de jugement, agit comme un révélateur de nos émotions et de notre posture. Il nous pousse à être authentiques, à ajuster notre communication et à prendre conscience de notre impact sur notre environnement professionnel.

✨ *Les bénéfices ?*
.Grâce à l'équicoaching, nous trouvons des clés pour mieux gérer le stress, retrouver confiance et améliorons notre posture relationnelle. Cette approche favorise la prise de recul, renforce la capacité d'adaptation et permet de redevenir acteur de son épanouissement professionnel.

Pré-requis
- Ne pas être hypophobique.
- Disposer d'un smartphone, tablette ou ordinateur portable
- Porter des vêtements adaptés aux conditions météorologiques et des chaussures fermées lors des séances avec les chevaux.

Public visé
- Cette formation s'adresse aux professionnels, managers, dirigeants et salariés souhaitant améliorer leur bien-être au travail et leur efficacité professionnelle.

QVCT

Durée et modalités

- 2 jours (14 heures) :
  - Jour 1 : 1/2 journée en salle (3h30), 1/2 journée ateliers pratiques (3h30)
  - Jour 2 : 1/2 journée en salle (3h30), 1/2 journée ateliers pratiques (3h30)

Organisation de la formation

- Lieu : à définir selon zone géographique souhaitée. Le lieu peut être modifié en fonction des disponibilités de la structure
- Coût de la formation :
  - inter-entreprsie : 1200 € HT/pers. Minimum 4 personnes, maximum 6 pers.
  - Intra-entreprsie : 5500 € HT. Minimum 4 personnes, maximum 6 pers.
  - (prestation exonérée de TVA, article 261-4-4a du CGI).
  - Autre financement nous contacter
- Dates : à définir selon disponibilité

Délai d'accès, modalités d'accompagnement et d'assistance

- Réponse aux demandes sous 24 heures (jours ouvrés)
- Délai de mise en place de la formation : environ 15 jours
- Date de formation déterminée selon les besoins des stagiaires
- Modalités d'accompagnement : en présentiel
- Assistance stagiaire : Disponible par mail, téléphone ou visioconférence avant et après la formation

Objectifs pédagogiques

Cette formation vise à :

- Prendre la mesure de son bien-être et de son efficacité au travail
- Identifier les sources de stress et les leviers d'action
- Définir et mettre en œuvre des solutions concrètes pour améliorer son équilibre pro/perso
- Expérimenter des outils pratiques pour retrouver sérénité et motivation

Évaluation de la formation

- Évaluation des acquis :
  - Tests d'auto-positionnement (quiz), questions réflexives au début et à la fin de la formation, plan d'action personnalisé.
  - Observation et retour personnalisé durant les ateliers d'équicoaching.
  - Livrables : supports de formation et synthèse
- Évaluation de la satisfaction :

Questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation.

Contenu de la formation

Jour 1 : matin, en salle (3h30):
Objectifs pédagogiques :
- Analyser sa propre situation en matière de bien-être et d'efficacité
- Comprendre les facteurs de stress et d'usure professionnelle
- Prendre du recul sur ses habitudes et modes de fonctionnement

- Accueil et introduction, présentation du programme et des objectifs
- Tour de table : attentes et préoccupations des participants
- Test autopositionnement
- Contexte et enjeux du bien-être en entreprise
- Chiffres-clés et tendances selon les secteurs
- Facteurs de stress et d'usure professionnelle
- Impacts sur la performance et la pérennité des entreprises
- Pause café
- Identification des signaux d'alerte du mal-être
- Fatigue, démotivation, surcharge mentale
- Relationnel avec associés, salariés, collègues et entourage
- Témoignages et échanges
- Auto-diagnostic de son bien-être et de son efficacité
- Test individuel : évaluer son niveau de bien-être et d'efficacité
- Analyse collective : quels sont les points bloquants ?
- Synthèse
- Partage des premiers constats et pistes de réflexion
- Introduction au travail avec les chevaux
- Déjeuner

Jour 1 : après-midi, avec les chevaux (3h30):
Objectifs pédagogiques :
Prendre du recul sur son positionnement professionnel :
- Prendre conscience de sa posture face aux défis
- Explorer son rapport au travail, au stress et à la communication
- Identifier des axes de changement à travers l'interaction avec le cheval

- Introduction à l'équicoaching
- Présentation de la méthode et des exercices
- Règles de sécurité et posture à adopter avec le cheval
- Exercices de mise en situation avec les chevaux
- Rencontre avec le cheval, mise en place d'une relation de confiance
- Gestion du stress et prise de décision sous pression
- Affirmation de soi et posture de leader
- Travail sur la communication non verbale
- Pause
- Débriefing collectif
- Partage des ressentis et apprentissages
- Identification des axes d'amélioration personnelle
- Transposition des apprentissages à la vie professionnelle
- Comment appliquer ces prises de conscience au quotidien ?
- Échanges et co-construction de premières pistes d'amélioration
- Fin de la journée – Retour sur les apprentissages du jour 1

Jour 2 : matin, en salle (3h30)
Objectifs pédagogiques :
- Identifier les leviers d'amélioration (organisation, délégation, communication
- Mettre en place des stratégies pour mieux gérer son temps et ses priorités
- Développer un équilibre entre vie pro et vie perso

- Retour sur la journée précédente, ce que les participants ont retenu et appliqué
- Échanges et partages d'expériences
- Optimiser son organisation et son temps
- Identifier les tâches chronophages
- Méthodes de gestion du temps
- Apprendre à déléguer et à prioriser
- Pause
- Gérer la pression et la charge mentale
- Outils de gestion du stress et de la surcharge mentale
- Techniques pour améliorer la concentration et la prise de recul
- Équilibre vie professionnelle / vie personnelle, poser ses limites et préserver
- du temps pour soi
- Importance du réseau et du soutien
- Synthèse et préparation de l'après-midi
- Déjeuner

Jour 2 : après-midi, avec les chevaux , puis en salle (3h30)
Objectifs pédagogiques :
- Renforcer la confiance en soi et en ses choix professionnels
- Expérimenter des postures de leadership et de gestion du stress
- Construire son plan d'action personnalisé

- Introduction à la séance d'équicoaching
- Objectifs de la session
- Présentation des exercices
- Consignes de sécurité
- Exercices de mise en action avec les chevaux
- Développement de la posture de leadership
- Ancrage et affirmation de ses décisions
- Expérimenter sa capacité à prendre du recul et gérer les imprévus
- Pause
- Débriefing et transposition des apprentissages
- Partage des ressentis
- Liens entre l'expérience avec le cheval et les enjeux du quotidien
- Élaboration du plan d'action personnalisé
- Définition des objectifs concrets à mettre en place
- Engagements pour un changement durable
- Clôture de la formation – Tour de table et partages

Moyens et méthodes pédagogiques
Moyens pédagogiques

- CV Flash
- Auto-diagnostic : Test individuel pour évaluer sa situation
- Alternance entre apports théoriques, échanges, ateliers pratiques
- Apports théoriques sur la gestion du temps et du stress
- Exercices individuels et collectifs appliqués à la gestion du temps et du stress
- Retour d'expérience
- Mises en situation expérientielles avec le médiateur cheval, miroir de nos émotions
- Pédagogie active (techniques de questionnement, maïeutique, reformulation...) pour amener chaque participant à
- des réflexions, échanges, prises de recul, pistes d'amélioration
- Feedback individuel et collectif permettant à chacun de transposer les solutions (comportementales) identifiées en
- atelier avec les chevaux au milieu professionnel et opérationnel

Moyens techniques

- Vidéoprojecteur
- Paperboard
- Connexion Internet
- Ordinateur portable
- Tables et chaises
- Espace de travail (manège ou carrière)
- Matériel pédagogique

Moyens d'encadrement

Isabelle Bourdier, IBL COACHING & COMPETENCES , formatrice en développement des compétences relationnelles et comportementales, lean management (identification et suppression des gaspillages inutiles), coache professionnelle de dirigeants (équilibre vie pro/vie perso), équicoache (confiance en soi, leadership, délégation, gestion des émotions, gestion du stress), 3 ans d'expérience en agence de communication en prévention et sécurité au travail, connaissance du milieu agricole et de ses problématiques.

Et/ou

Aurore Danielou, Formatrice en développement des compétences relationnelles et comportementales, équicoache (confiance en soi, leadership, délégation, gestion des émotions, gestion du stress), ancienne manager d'équipe en agro-alimentaire (management d'équipe, formée au lean management, mise en place de process d'amélioration continue pour optimiser la performance et améliorer le bien-être au travail), agricultrice en élevage laitier en Bretagne.

Sanction

- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement
- Attestation de suivi et de fin de formation

Accessibilité

Afin de garantir un accès adapté à tous les bénéficiaires, des aménagements spécifiques peuvent être proposés (supports adaptés, formation en petit groupe, accompagnement individualisé). Pour toute demande spécifique, merci de contacter Isabelle Bourdier

📞 06 95 95 51 25
✉️ i.bourdier@ibl-coaching.com

QVCT

Les + de la formation : Pourquoi choisir ce programme ?

✅ Un accompagnement concret : des outils pratiques et adaptés
✅ Une approche active et immersive : expérimentez des solutions directement applicables pour mieux gérer stress et charge mentale.
✅ Un travail sur la confiance et la posture : développez une meilleure connaissance de vous-même pour retrouver équilibre et motivation.
✅ Un espace d'échange et de partage : échanger entre pairs et repartir avec des clés pour agir.
✅ Un impact durable : des bénéfices immédiats et une transformation qui s'inscrit dans le temps pour un mieux-être au quotidien.

Informations de contact
IBL COACHING & COMPÉTENCES
📍 21 route de la Jouetterie-Cresne, 44830 BOUAYE
📞 06 95 95 51 25
✉️ contact@ibl-coaching.com
🌐 www.ibl-coaching.com
SIRET : 88922522300011 - Numéro d'activité : 52440915244