03.04 LIBÉREZ-VOUS DU STRESS ET DES DOULEURS

Des outils concrets pour travailler avec plus de sérénité dans les métiers du cheval.

Entre les soins aux chevaux, les journées chargées, les imprévus et les exigences relationnelles, il n'est pas toujours facile de souffler. Et si vous appreniez à mieux reconnaître vos tensions et à retrouver des réflexes simples pour préserver votre énergie ?



INTER ET INTRA ENTREPRISE



Objectifs de la formation :

- **Comprendre** les mécanismes du stress et repérer ses propres signaux.
- **Apaiser** les tensions du quotidien à l'aide d'exercices corporels doux.
- **Mieux gérer** ses émotions et communiquer plus sereinement.
- **Installer** des pauses et des habitudes réalistes au sein de l'écurie.

Programme de la formation :

- **Comprendre** : prendre conscience de ses réactions face aux contraintes du métier (stress, fatigue, émotions)
- **Expérimenter** : Respiration, détente, approche de la kinésiologie et exercices de bien-être accessibles
- **Agir** : Transposer les bonnes pratiques aux soins, aux séances d'enseignement, aux pics d'activité et aux relations professionnelles.
- **Pérenniser** : Repartir avec un mini-plan d'action pour son quotidien.

Sur demande

Dans votre structure ou sur notre site

7 heures

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL