

learning with **HORSES**



Atelier Sophie Krier
Van der Duynstraat 68
2515 NK Den Haag

sophie@learning-with-horses.net
+31 6 14 24 28 78
 @_learning_with_horses

Accompagnement individuel

Module au format hybride

|| Entrer en contact ||

240.- hors TVA / 290.- TVA comprise

Tu es curieux.se de travailler avec les chevaux, mais tu n'est pas sûr.e si cela te convient ni ce que tu souhaites explorer ? Ou tu veux mieux connaître mon approche avant de t'engager davantage ? Alors ce programme est pour toi.

Au cours de deux séances en ligne d'une heure et d'une séance de marche en forêt à La Haye, nous explorons ensemble ce qui te pose problème et ce qui te donne des ailes. Nous pratiquons également des exercices corporels que tu peux faire chez toi.

Bonus : si tu te dis après coup « Oui, c'est pour moi ! » tu bénéficieras d'une réduction de 85 € sur tous mes programmes.



Parcours de base

|| Reconnaître et définir ses limites ||

490.- hors TVA/ 595.- TVA comprise

Ce parcours est fait pour toi si tu as régulièrement du mal à dire non et à fixer des limites, ou si tu remarques que ton travail et tes relations te coûtent beaucoup d'énergie.

Au cours de ce voyage, nous travaillons sur :

- apprendre à mieux définir et percevoir les limites, tant pour toi-même que pour les autres
- faire l'expérience de la différence entre ce que tu ressens à l'intérieur et ce que ton corps dégage
- apprendre à ressentir l'espace dont tu as besoin pour rester présent.e dans ton corps
- te connecter à ton monde intérieur, et à partir de là, au monde extérieur
- reconnaître et appliquer la différence entre croissance naturelle et surmenage

Inclus dans ce pack :

- 3 séances de 2 heures avec une structure claire et un apprentissage étape par étape
- mélange de théorie et d'exercices pratiques
- accompagnement personnel
- fiches pédagogiques de séance
- séance de suivi d'une valeur de 85 €



learning with **HORSES**



Atelier Sophie Krier
Van der Duynstraat 68
2515 NK Den Haag

sophie@learning-with-horses.net
+31 6 14 24 28 78
 @_learning_with_horses

Attention, tu ne peux suivre ce parcours que si tu as déjà complété le parcours de base sur les limites (voir page précédente)

Accompagnement individuel

Parcours || Relations authentiques || 980.- hors TVA / 1185.- TVA comprise

Un programme puissant qui examine les schémas limitants dans tes pensées et actes et les transforme en opportunités de croissance. Ce parcours te convient si tu as le sentiment d'avoir perdu ton chemin et que tu souhaites reprendre ta vie en main.

Au cours de ce voyage, nous travaillons sur :

- établir le contact et fixer des limites saines
- ressentir l'espace de présence
- se connecter et se déconnecter
- apprendre à lire les émotions comme des informations
- distinguer les expressions du soi authentique des comportements de survie
- intégrer les accords pour des relations authentiques dans ta vie quotidienne

Inclus dans ce pack :

- 3 séances de 2 heures avec une structure claire et un apprentissage étape par étape
- mélange de théorie et d'exercices pratiques
- accompagnement personnel
- fiches pédagogiques de séance
- séance de suivi d'une valeur de 85.-

Parcours || Leadership intérieur || 650.- hors TVA / 785.- TVA comprise

Tu es une personne motivée qui accomplit des montagnes de travail, mais tu as du mal à prendre des décisions et tu te sens de plus en plus épuisé(e) ? Avec ce programme, je t'aide à renouer avec ta force intérieure et à définir ton style de leadership.

Au cours de ce voyage, nous travaillons sur :

- expérimenter avec poser un intention
- apprendre à lire les émotions comme des informations
- s'autoréguler et garder le cap en utilisant ta boussole intérieure
- reconnaître les « cinq rôles du maître berger » en toi-même et chez les autres
- diriger avec le cœur, en synchronisation avec ton environnement

Inclus dans ce pack :

- cinq séances de deux heures avec une structure claire et un apprentissage progressif
- mélange de théorie et d'exercices pratiques
- accompagnement personnel
- fiches pédagogiques de séance
- séance de suivi d'une valeur de 85.-





learning with HORSES

Accompagnement de groupe

Atelier || La sagesse du troupeau ||
95.- hors TVA pp / 115.- TVA comp. pp
Nombre min de participant.e.s : 5

Un atelier où nous prenons le temps d'observer les chevaux, et de voir et ressentir ce que cela évoque en vous. À travers des exercices simples, nous explorons comment notre perspective change lorsque nous déplaçons notre attention de l'extérieur vers l'intérieur. Dans quelle mesure restez-vous présent.e dans votre propre corps lorsque vous entrez en contact avec les autres ? Et comment cela influence-t-il la dynamique de groupe ?

Au cours de ce voyage, nous aborderons :

- comment apprendre à ancrer le corps
- comment fonctionne la présence
- les bases de la projection et du transfert émotionnel

Inclus dans l'atelier :

- un cadre sécurisant où vous n'êtes pas obligé.e de partager
- un accompagnement individuel par un.e collègue coach, si nécessaire
- un mélange d'exercices théoriques et de méditation
- une fiche pédagogique avec des conseils pour approfondir la pratique

Atelier Sophie Krier
Van der Duynstraat 68
2515 NK Den Haag

sophie@learning-with-horses.net
+31 6 14 24 28 78
 @_learning_with_horses

**Formations thématiques en groupe,
conférences et autres questions :
contactez-moi.**

Nous prendrons le temps de discuter de vos attentes et de vos souhaits lors d'une consultation sans engagement. Sur cette base, je vous proposerai une offre sur mesure, comprenant un devis et un calendrier.

A venir :

Je travaille actuellement avec des collègues expertes à l'élaboration de modules destinées en priorité aux secteurs culturel, éducatif et à but non lucratif selon les axes suivants :

- communication empathique & sagesse équine
- quête de sens & sagesse équine
- analyse transactionnelle & sagesse équine

Offre spéciale :

Vous avez participé à un atelier de groupe et vous souhaitez approfondir certaines questions avec moi ? Vous bénéficierez alors d'une réduction de 85 € sur tous les parcours.

