



# ACADEMIE EQU'HYPNOSE

Devenez Préparateur mental du cavalier

## Livret d'accueil


<b>Public</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les professionnel(le)s de l'accompagnement dans les domaines de la santé, du sport, de l'encadrement, de l'éducation, du commerce ainsi que toute personne au contact d'un public.</li><li>• Les enseignants et entraîneurs d'équitation.</li></ul>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Être professionnel(le)s de l'accompagnement dans les domaines de la santé, du sport, de l'encadrement, de l'éducation, du commerce</li><li>• Ou travailler au contact d'un public.</li><li>• Ou être enseignant ou entraîneur d'équitation</li><li>• Disposer d'une connexion internet et d'un équipement informatique permettant de suivre les visioconférences sur Teams</li></ul>
<b>Disposition pratique</b>	Effectif minimum : 4 participants / maximum : 15 participants
<b>Modalités et délai d'accès</b>	<p>Nous échangeons autour de votre projet par téléphone et/ou par mail :</p> <p>Contact : Julia PARDON 06.22.94.13.56. <a href="mailto:julia.pardon.hypnose@gmail.com">julia.pardon.hypnose@gmail.com</a>.</p> <p>Réponse sous 48h.</p> <p>A l'issue de cet entretien, vous recevrez le bulletin d'inscription par mail avec les modalités suivantes en sus : conditions générales de vente, règlement intérieur, contrat et annexes associées à la formation.</p> <p>Clôture des inscriptions : 15 jours avant le début de la formation.</p>
<b>Présentation générale (problématique, intérêt)</b>	<p>La Préparation Mentale fait partie des 4 axes de travail indispensables au sportif.</p> <p>Permettre au sportif de comprendre qui il est, trouver ses solutions et devenir autonome dans son évolution sont les axes majeurs de ce programme.</p>
<b>Objectifs</b>	<p><b>Objectif général :</b></p> <p>Être capable d'accompagner un cavalier ou un groupe de cavaliers vers la réalisation d'un ou plusieurs objectifs en utilisant les différents outils de la préparation mentale</p> <p><b>Objectifs pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Être capable d'analyser une ou plusieurs problématiques afin de déterminer un ou plusieurs objectifs.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Être capable de mettre en place une stratégie adaptée au cavalier individuel ou au groupe.</li><li>• Être capable d'utiliser les différentes techniques de communication</li><li>• Être capable d'analyser les émotions, leurs impacts, leurs solutions</li><li>• Être capable d'élaborer des critères de réalisation et de réussite de l'objectif.</li></ul>
<b>Contenu de la formation</b>	<p>JOUR 1</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Présentation des outils pédagogiques</li></ul> <p>Temps de présentation individuelle (9h30/10h30) Réalisation individuelle du questionnaire d'accompagnement (10H30/10h45) Définition de la préparation mentale (10h45/11h15) Compréhension des relations corps/mental/physiologie avec mise en situation (11h15/12h30) Déjeuner (12h30/14h30)<ul style="list-style-type: none"><li>- Les principes de communication</li></ul><p>Définition de la communication (14h30 – 15h00) Les différents types de communication (15h00-16h00) Communication avec l'humain avec mise en situation (16h00-17h30) Débrief (17h30 – 18h00)</p><p>JOUR 2</p><p>Rappel de la veille (9h30/10h00) Communication avec le cheval en situation (10h00-12h30) Déjeuner (12h30/14h30)<ul style="list-style-type: none"><li>- Principes de base de l'émotion (14h30/15h30)</li></ul><p>Apprendre à écouter son corps (15h30/16h15) Différents types d'émotions et analyse des solutions (16h15/17h00) Coaching Somatique (17h00/17h30) Débrief (17h30/18h00)</p><p>JOUR 3</p><ul style="list-style-type: none"><li>- Définition d'un objectif</li></ul><p>Rappel de la veille (9h30/10h00) Discours interne (10h00/11h15) Profils (11h15/12h00)</p></p></p>

	<p>Cellule de performance (12h00 – 12h30)</p> <p>Déjeuner (12h30/14h30)</p> <p>Savoir-faire un brief/debrief (14h30/15h15)</p> <p>Objectif SMART (15h15/16h15)</p> <p>Fixation d'un objectif (16h15/17h30)</p> <p>Débrief (17h30/18h00)</p> <p><b>JOUR 4</b></p> <p>- Techniques d'accompagnement</p> <p>Rappel de la veille (9h30/10h00)</p> <p>Visualisation (10h00/11h00)</p> <p>Routine (11h00/12h00)</p> <p>Cohérence cardiaque (12h00/12h30)</p> <p>Déjeuner (12h30/14h30)</p> <p>Méditation / Hypnose (14h30/16h30)</p> <p>Concentration (16h30/17h30)</p> <p>Débrief (17h30/18h00)</p> <p><b>JOUR 5</b></p> <p>- Savoir analyser les résultats</p> <p>Rappel de la veille (9h30/10h00)</p> <p>Abord des notions satellites (10h00/10h30)</p> <p>Savoir utiliser le questionnaire initial et proposer un programme individualisé (10h30-12h30)</p> <p>Déjeuner (12h30/14h30)</p> <p>Explication des travaux de mémoire à réaliser dans les 2 mois suivant pour valider son examen final (14h30-16h30)</p> <p>Debrief (16h30-18h00)</p> <p><b>VISIO</b></p> <p>Visio-conférence avec Julia PARDON durée 1H30</p> <p>« Savoir appréhender les différents types de profils psychologiques rencontrés principalement dans l'accompagnement. (ex : sensibilité exacerbée, travailleur hyperactif) »</p> <p>Visio-conférence avec Julia PARDON durée 1H30</p> <p>Accompagnement à la réalisation du dossier</p>
--	--

# ACADEMIE EQU'HYPNOSE

Devenez Préparateur mental du cavalier

	Outil : Teams. Les stagiaires doivent disposer d'un support (téléphone, tablette ou ordinateur) et d'une connexion internet
<b>Modalités pédagogiques</b>	<p><b>Moyens pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices pratiques oraux et écrits</li><li>• Support pédagogique</li><li>• Ateliers pratiques</li></ul> <p><b>Pédagogies :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Active</li><li>• Interrogative</li><li>• Participative</li></ul> <p><b>Modalités :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Présentiel et visio-conférence</li><li>• Point en amont de la formation avec restitution du besoin client.</li><li>• Point en fin de journée de formation, recueil des impressions.</li><li>• Evaluation à froid en fin de formation avec la réalisation d'un mémoire d'accompagnement de 2 cavaliers à rendre 2 mois après la partie présentiel, débriefing sur l'écart éventuel, formalisation d'une régulation sur les points soulevés.</li></ul>
<b>Moyens d'encadrement de la formation</b>	<p>L'OF s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permet l'ancrage en temps réel.</p> <p>Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques.</p> <p>Support de cours délivré à chaque participant. Travaux pratiques.</p>
<b>Durée</b>	38h : 7h/jour entre 9h et 18h sur 5 journées en présentiel + 3h en visio-conférence
<b>Tarifs</b>	1590€ NET / personne - TVA non applicable – art 261.4.4 a du CGI
<b>Accessibilité</b>	 L'OF est totalement accessible aux personnes en situations d'handicap Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap
<b>Responsable de l'action, Contact</b>	Julia PARDON 06.22.94.13.56. julia.pardon.hypnose@gmail.com
<b>Formatrice</b>	Julia PARDON : Maître praticien en hypnose, Fondatrice Equ'hypnose, Préparateur mental. Ancienne professionnelle du milieu du cheval.

# ACADEMIE EQU'HYPNOSE

*Devenez Préparateur mental du cavalier*

<b>Evaluation de l'action</b>	Attestation de fin de formation remise après rendu du mémoire sous les 2 mois suivant la formation Mémoire à remettre au plus tard 2 mois après la date de fin de formation présenteielle. Evaluation du mémoire par Julia PARDON
-------------------------------	---