



EQUUS
PROJECT



Transformation

Le **bilan de compétences** qui vous reconnecte à votre moi profond grâce **aux chevaux et à l'ikigai**


Programme

Redonnez du sens à votre vie pro



Plus d'infos

www.equus-project.com



" Croyez en vos rêves, ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement. "

Martin Luther King



Il y a 4 ans, j'ai vécu ma première expérience d'equicoaching et aujourd'hui ma vie a changé du tout au tout.

Je suis vivante, beaucoup plus alignée, je fais ce que j'aime et qui me fait vibrer au quotidien. J'ai trouvé ma place dans le monde et ma Vie a pris du sens.

Les premières personnes que j'ai accompagnées avec les chevaux il y a 2/3 ans maintenant me font les mêmes retours. Joie de vivre retrouvée, alignement, confiance en l'avenir et en soi même dans les moments difficiles.

Parce que soyons honnêtes, les changements qu'impliquent de se choisir soi, de trouver sa voie demandent des prises de décisions courageuses et la traversée de moments parfois difficiles.

Ce bilan de compétences est la proposition de vous accompagner à faire ce premier pas, peut être le plus difficile

À vous faire prendre conscience de vos ressources personnelles pour que plus jamais vous ne doutiez de vous même, pour que vous avanciez avec joie et sérénité dans ce que vous propose la vie.

Aujourd'hui, le corps parle fort face au manque de sens que la vie actuelle nous habitue, au stress chronique dans lequel la société nous pousse à vivre.

Cancer et burn out sont pour moi les 2 faces d'une même pièce.

L'accompagnement avec les chevaux permet de se reconnecter à soi, aux autres et à la nature brisant ainsi le cercle vicieux dans lequel le quotidien nous englué.

Souhaitez vous vous sentir vivant(e)s, redonnez du sens à votre vie, trouver votre place dans le monde ?

Venez retrouver votre pouvoir d'action, votre puissance personnelle et créer un cercle de vie vertueux pour vous et vos proches.

Rejoignez nous !

Pourquoi les chevaux ?

Le cheval est un formidable générateur de cohésion et de coopération.

Nous ramenant dans l'instant présent, sans jugement, et nous invitant à nous dévêtir de tous nos masques, il nous amène à être véritablement nous mêmes.

Acceptant alors nos forces et nos fragilités, nous vivons un alignement personnel salvateur, à la fois exaltant et apaisant. Notre identité révélée à nous même, nous devenons plus confiant, plus ancré et de fait plus juste dans nos relations avec les autres.

Nous apprenons alors à communiquer de manière cohérente nos attentes et à réaliser les actions nécessaires à leur aboutissement.

Pourquoi l'Ikigai ?

Iki = être en vie, en mouvement, en évolution

Gai = ce qui vaut la peine et a un sens

L'ikigai est une philosophie basée sur les blue zones, les régions du globe où les habitants vivent longtemps, en bonne santé et heureux.

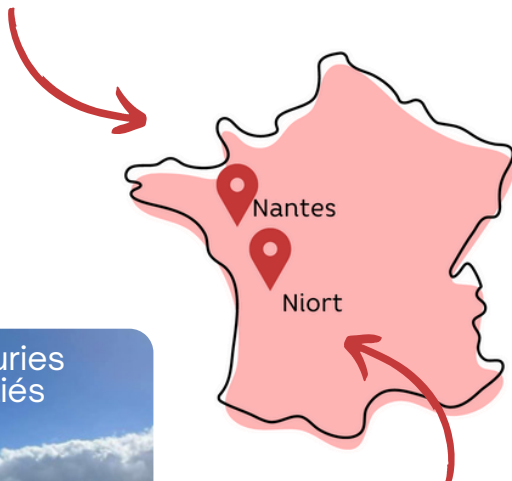
Connaître son IKIGAI permet de se servir de toutes nos forces, nos talents, nos compétences, nos envies... à notre service et au service des autres. Trop souvent, les personnes ne savent pas pourquoi elles se lèvent le matin. Ce qui les fait vibrer.

A partir du moment où elles découvrent leur « raison d'être et de vivre », elles ont le sentiment de pouvoir participer au monde.

Notre équipe et nos lieux

Stéphanie Duguay

**Coach en transition de vie
Equicoach
Dirigeante d'Equus Project**



**Les Ecuries
des Liés**



Sybille Redien

**Sophrologue
Equicoach
Dirigeante des Ecuries des Liés**

Les objectifs du Bilan

- **Identifier vos aspirations** (valeurs, besoins, éléments de motivation et personnalité)
- **Analyser vos compétences** (savoirs, savoirs-faire et savoirs-être)
- **Définir votre projet vie (professionnel et personnel)**

L'accompagnement dans la mise en œuvre du projet comprend notamment l'élaboration d'un plan d'action. Le bilan de compétences est **une projection positive vers l'avenir**. Il vise également à développer des aptitudes, à s'orienter, à prendre des décisions afin de piloter sa vie de façon autonome.

" Devenez le changement que vous voulez voir dans le monde "

Gandhi



A qui s'adresse ce bilan ?

Vous vous posez des questions sur votre avenir professionnel, vous souhaitez faire un point et vous recherchez un métier et/ ou un projet qui vous donnera du sens et dans lequel vous vous épanouirez.

Vous êtes arrivé(e) au bout d'un cycle et vous souhaitez vivre plus alignés avec vos valeurs et contribuez au monde de demain.

Grâce aux chevaux et à l'ikigai, nous allons explorer ensemble ce qui vous tient à coeur, ce qui fait sens pour vous, votre zone de talent afin que vous viviez une vie sereine et joyeuse.

A photograph showing a woman on the left and a man on the right, both petting a white horse in a paddock. The woman is wearing a colorful patterned shirt and dark pants. The man is wearing a dark purple shirt and blue jeans. The horse is white with a blonde mane and tail. They are standing in front of a wooden fence. There are orange traffic cones on the ground. The background shows green foliage.

**" Vis le moment présent avec
les leçons de ton passé et les
rêves de ton futur. "**

Paulo Coelho

Le contenu et les étapes

Le bilan de compétences est une démarche individuelle, encadrée juridiquement par la Loi du 31 Décembre 1991 (R. 6322-35), la Loi n° 2018-771 du 05 Septembre 2018 «pour la liberté de choisir son avenir professionnel », et donc les articles L6313-1, L 6313-4 et R 6313-4 à R6313- 7 du Code du Travail. Ce cadre définit entre autres les trois phases indispensables à la réalisation du bilan et leur contenu nécessaire.

Le bilan de compétences comprend, sous la conduite du prestataire, les trois phases suivantes :


1. PHASE PRELIMINAIRE

- Confirmer l'engagement du bénéficiaire dans sa démarche
- Définir et d'analyser la nature de ses besoins
- L'informer des conditions de déroulement du bilan, ainsi que des méthodes et techniques mises en œuvre.

2. PHASE D'INVESTIGATION

- Analyser ses motivations et intérêts professionnels et personnels
- Identifier ses compétences et aptitudes professionnelles et personnelles
- Déterminer ses possibilités d'évolution professionnelle

3. PHASE DE CONCLUSION

- Prendre connaissance des résultats détaillés de la phase d'investigation
 - Recenser les facteurs susceptibles de favoriser ou non la réalisation d'un projet professionnel et, le cas échéant, d'un projet de formation ;
 - Prévoir le plan d'actions pour la mise en œuvre de son projet
- 

Moyens pédagogiques et techniques

TRAVAIL AVEC LES CHEVAUX

Mise en situation pratique avec les chevaux suivi d'un débriefing technique et émotionnel

IKIGAI

L'objectif de l'ikigai est de (re)trouver du sens dans sa vie en général.

Selon cette philosophie, le bonheur est d'être occupé, la majeure partie de son temps, à une activité qui a un sens et un but pour soi.

QUESTIONNAIRES

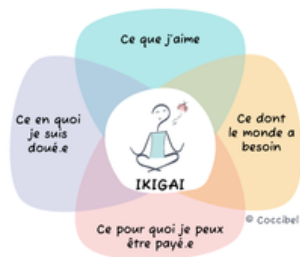
Valeurs, critères de choix, besoins Enquête métier

APPORT DE CONNAISSANCES

marché de l'emploi, métiers, formations, modalités de recrutement, dispositifs de financement et techniques de recherche d'emploi.

REDACTION D'UNE SYNTHESE

La synthèse reprend les points structurants de la démarche notamment le projet, les atouts pour réussir ainsi que le plan d'action.



Pré-requis

- S'assurer de disposer du temps nécessaire dans votre planning pour les séances et le travail inter-séance
- Disposer lors de séances d'un bureau fermé, d'une connexion Internet et d'une webcam pour les visios.
- Envoi du CV avant démarrage du bilan

Tarif 2200€ ttc

DUREE

La durée d'un bilan peut varier de 3 à 4 mois et comprend un point de suivi à 6 mois de la date de fin de la prestation.

FINANCEMENT

Différentes solutions de financement de votre bilan existent :

- CPF, plan de développement des compétences,
- autofinancement.

Nous sommes à votre disposition pour vous guider dans votre choix en fonction de votre situation.



Code de déontologie

Confidentialité

La confidentialité des échanges est de règle ; le(la) consultant(e) porte une attention particulière aux conditions matérielles de cette confidentialité.

Secret professionnel

Le consultant est tenu au secret professionnel, régi par le Code Pénal, pour tout ce qui concerne le(la) bénéficiaire du bilan.

Consentement

Le(la) bénéficiaire doit consentir librement à s'engager dans la prestation, indépendamment du financeur de la prestation.

Inscription

MODALITES ET DELAI D'ACCES

L'inscription est réputée acquise lorsque la convention est signée et que la totalité du règlement est payé. Les délais d'accès à l'action sont de 15 jours une fois l'inscription validée. Les temps avec les chevaux sont en présentiel, les entretiens de coaching peuvent être en visio ou en présentiel.

PRISE EN COMPTE DU HANDICAP Une attention particulière est portée aux personnes en situation de handicap pour s'assurer de la faisabilité de la prestation ou proposer une solution alternative, si besoin.

Si besoin, contactez en toute confidentialité, notre référente handicap, Mme Duguay au 06 70 16 38 40.

Témoignages



“
| **Le bilan m’a permis de m’orienter vers ce que je voulais réellement faire.**

La séance avec les chevaux a été pour moi un moment d’intense émotion.

Kareen |

—”

“
| **Mon bref séjour à Land Rohan a été d'une intensité incroyable**, telle que j'ai rêvé pouvoir y travailler un jour. **Et puis j'ai trouvé ma formation...** avec les chevaux comme vous l'aviez vu avant moi...

Patricia |

—”



Contact

 06 74 85 07 33

 contact@equus-project.com

Plus d’infos

www.equus-project.com