



# Et si on gérait les RPS\* autrement !

Une **approche innovante** unique en France :  
L'alliance des **neurosciences** & de l'**équicoaching**

**Anticiper, gérer les tensions** professionnelles pour plus de **performance**.

\*Risques Psycho Sociaux

## PROGRAMME

### Définir les enjeux

- Définition et périmètre juridique
- Quels peuvent être les effets des RPS sur la santé des salariés : fatigue mentale, anxiété, maux de tête, TMS, dépression...
- Identifier les conséquences sur l'entreprise et le travail : absentéisme, turn-over, manque de cohésion...
- Savoir construire et interpréter des indicateurs de santé, sociaux ou de qualité

### Identifier les mécanismes des RPS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Les 3 formes de stress
- Les 3 phases avant le burn out
- Les clés pour manager un collaborateur sous stress et hyper investi

### Transformer les risques en ressources

- Comprendre les interactions vie professionnelle/vie personnelle
- Identifier les motivations primaires de son collaborateur
- Maintenir la Qualité de Vie en période de changement
- Développer la qualité de relation interpersonnelle

### EQUICOACHING

Les exercices avec les chevaux sont progressifs, individuels et en groupe. Ils ont lieu dans un espace clos et sécurisé, avec des chevaux éduqués. Dans ce contexte inhabituel, le participant prend conscience de ses capacités et devient acteur de son changement pour lui et pour l'entreprise.



### TIMING

3 jours | 21 heures



### OBJECTIFS

- **Acquérir des outils concrets** de gestion du stress en se basant sur les dernières découvertes en matière de neurosciences.
- **Expérimenter et ancrer ses outils par l'équicoaching**, une méthode puissante et innovante de coaching facilité par le cheval.



### POUR QUI ?

Tous managers, service RH, CHSCT



### LES COUPS DE COEUR

- **Comprendre** les causes et les effets du stress sur le physique, le psychique et le relationnel.
- **Identifier** les déclencheurs de stress.
- **Enclencher le changement** face au stress en développant sa propre stratégie.

A savoir : Les exercices se déroulent à pied, les participants ne montent pas à cheval.

**En savoir + ? >> [Je découvre !](#)**