

Scheda Personale:

## **Training della Personalità con l'aiuto del Cavallo di Kathrin Knupp**

Il Training della Personalità con l'aiuto del Cavallo, secondo il metodo ProLeading® Trainer, **sostiene la persona all'autoaiuto per lo sviluppo personale in coaching individuali e seminari assistiti dal cavallo.**

Il trainer aiuta al coachee con domande, feedback ed altre tecniche

- a ricevere più consapevolezza e

- a far scoprire nuove possibilità di agire

riguardanti una tematica attuale prefissata da raggiungere nel futuro (es. situazioni non soddisfacenti nella vita e/o nell'ambito professionale).

**Il coaching assistito dal cavallo si svolge in natura con il prezioso aiuto del co-trainer: il cavallo.** Questo magnifico animale dà alle persone, attraverso il suo comportamento, un biofeedback sincero e immediato: paragonabile ad uno specchio.

**I cavalli sono dei veri maestri nel linguaggio non verbale e nelle loro competenze sociali: "aprendogli il nostro cuore" danno le risposte che le persone cercano.**

Il Training della Personalità facilita

- la gestione dello stress o l'ansia, applicando delle tecniche di rilassamento e d'attenzione
- nel relazionarsi, per vivere serenamente i rapporti professionali, familiari e personali
- nel realizzare i propri sogni/obiettivi con strumenti di pianificazione
- nel sviluppare in modo ottimale le risorse personali; trasformando emozioni bloccanti in fonti d'energia rafforzanti
- la gestione dei conflitti con dignità
- nell'affrontare esami o colloqui di lavoro con successo, rafforzando l'autostima, la fiducia e sicurezza in sé

Non occorre avere conoscenza del cavallo; non si cavalca. Ci vuole curiosità e la disponibilità di mettersi in gioco. Età min. 12 anni.

Kathrin Knupp [www.kathrknupp.ch](http://www.kathrknupp.ch)