

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, seminari e training di mindfulness assistiti dal cavallo**.

Grazie alla mia pluriennale esperienza nelle risorse umane, formazioni con certificazioni come ProLeading® Trainer e Trainer in Resilienza (CAS concluderò nel 21'), aiuto in modo professionale al coachee con domande, feedback ed tecniche specifiche

- a ricevere più consapevolezza ed a far scoprire nuove possibilità di agire
- a sviluppare capacità resilienti favorendo l'elaborazione di crisi o sfide

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 immediato e privo di giudizi: paragonabile ad uno specchio.

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

Il Training della Personalità facilita

- la gestione dello stress e prevenzione burnout 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
- nello 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