



# STAGE REORIENTATION - POST BAC (17/26 ans)

---

Proposé par

Anne de Vanssay - Sens en Equilibre

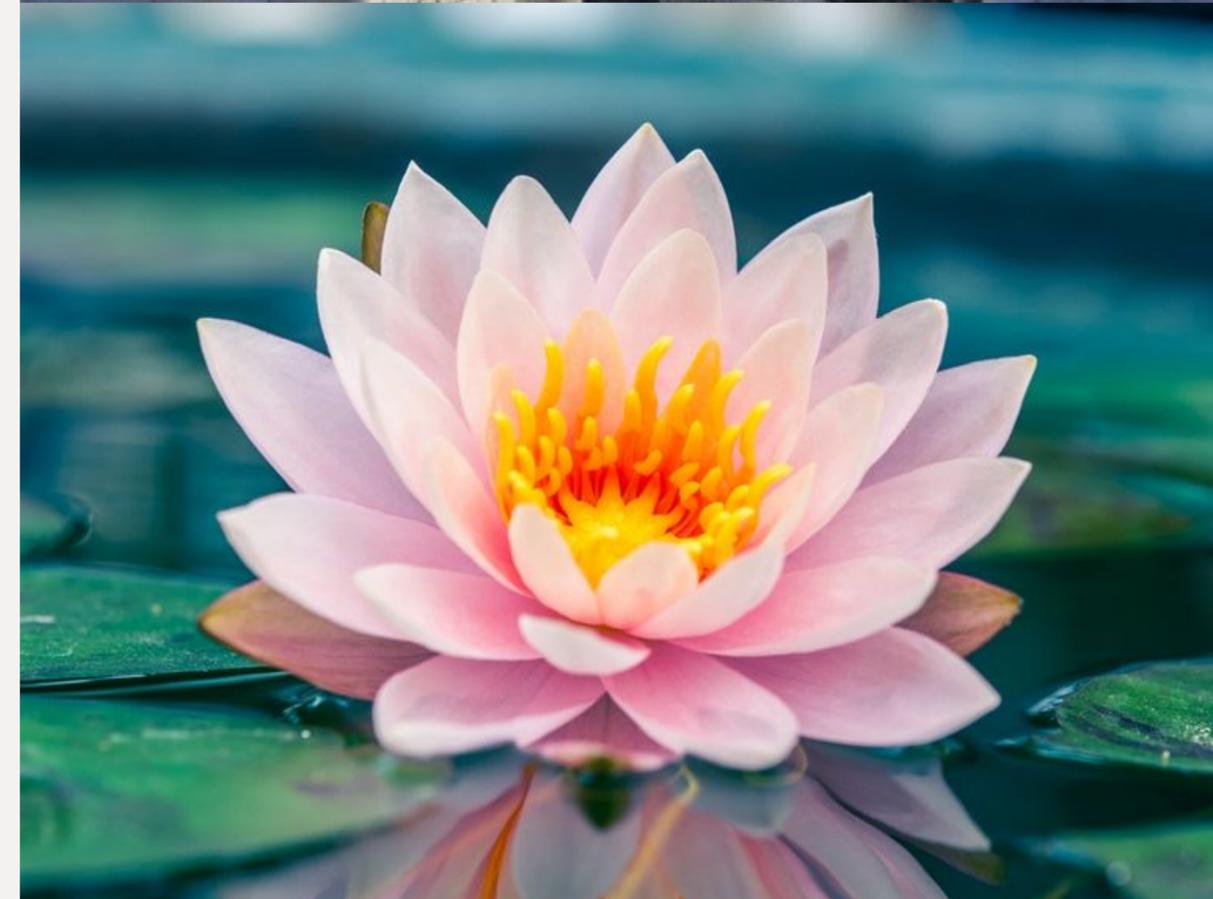
Christelle Baruzier - CB coaching



# Objectif : se réorienter, trouver sa place

- **STAGE** pour les jeunes post bac qui souhaitent se réorienter dans leurs études, dans leur métier. Qui cherchent un équilibre entre qui ils sont profondément et ce qu'ils font/feront dans leur vie professionnelle.
- Pour mettre du sens dans sa vie. Etre aligné. Apporter de la cohérence.
- Ce stage allie le coaching et l'équicoaching (accompagnement assisté par le cheval).

**Durée du stage : 4 jours**



# Jour 1

Connaissance de soi et des autres, confiance en soi, s'exprimer, changer sa vision des choses, oser être soi :

Partie 1 : Accueil, jeux de connaissance, attentes et besoins,

Partie 2 : Parler de son parcours professionnel, son expérience défavorable pour avancer ,

Partie 3 : Equicoaching, j'ose être moi



## Contenu des ateliers de coaching :

- Mes attentes,
- Mes craintes,
- Mon vécu,
- Ce qui m'inspire,
- développer mes savoirs-être,
- Accepter et reconnaître mes forces,
- parler de mon parcours d'études ou/et professionnel,
- mes freins,
- mes apprentissages,
- développer mes savoirs faire.



## Contenu des Ateliers d'équicoaching

### Ateliers experientiels avec les chevaux :

- Estime de soi,
- Confiance en soi,
- J'ose être moi,
- Je m'affirme,



# Jour 2

Connaissance de soi, besoins, désirs,  
valeurs, objectifs :

Partie 1 : Mes besoins, valeurs  
moteurs,

Partie 2 : Les freins qui m'empêchent  
d'être moi,

Partie 3 : Mon objectif, ce que je veux  
pour moi.



## Contenu des ateliers de coaching :

Jeux et ateliers concrets  
d'experimentation :

- Commencer une prise de conscience de ses besoins et désirs fondamentaux,
- Réflexion sur ses valeurs et besoins,
- Faire des liens et donner du sens à son parcours,
- Se projeter dans l'avenir,
- Prendre de la distance en regardant sa vie,
- S'interroger sur ses désirs,
- Mes ombres,
- Acceptation de soi.

## Contenu des ateliers d'équicoaching :

Ateliers experientiels avec les chevaux :

- Ce que je veux ,
- Ce que je ne veux plus,
- Mes valeurs ,
- Mes besoins.



# Jour 3

Connexion à soi, à ses émotions,  
S'aligner tête, corps, coeur, esprit,  
développer la confiance en soi, lâcher-  
prise :

Partie 1 : confiance, lâcher-prise, se  
connecter à son corps, se familiariser avec  
ses émotions,

Partie 2 : Donner du sens, écouter son  
coeur, trouver ses moteurs et aspiration  
profondes pour trouver sa vocation.



## Contenu des ateliers de coaching :

- Identifier mes forces et accepter mes vulnérabilités,
- Ecouter et se connecter à son vrai soi,
- Confiance en soi,
- Connexion a soi, à ses émotions,
- Orientation : mon parcours professionnel, mes moteurs, trouver ma voie.



## Contenu des ateliers d'équicoaching :

### Ateliers experientiels avec les chevaux :

- Développement de l'"être",
- Se connecter à soi
- Etre à l'écoute de ses sensations,
- Se familiariser avec ses émotions
- Développer son intelligence émotionnelle.



# Jour 4

Limites, déblocages des freins, croyances limitantes, estime de soi :

Partie 1 : Equicoaching : trouver sa place

Partie 2 : Atelier Arbre de vie



## Contenu des ateliers de coaching :

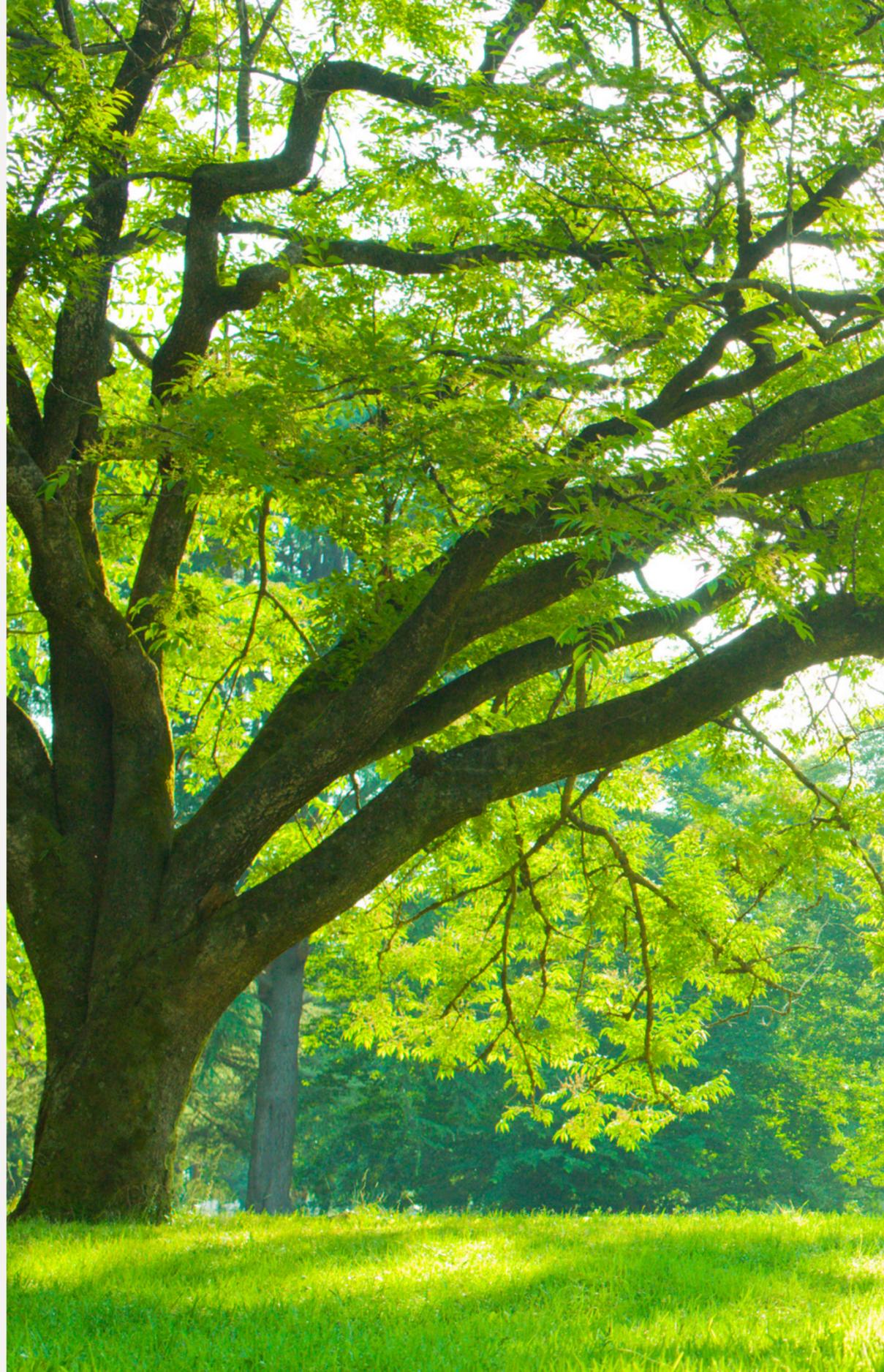
### Atelier Arbre de vie :

- Utiliser la métaphore de l'arbre pour faire émerger compétences et ressources.
- Faire des liens et donner du sens à son parcours.
- Se projeter dans l'avenir
- Prendre de la distance en regardant sa vie.

Révélateur de potentiels !

Révélateur d'opportunités !

Révélateur de sens !



## Contenu des ateliers d'équicoaching :

### Ateliers experientiels avec les chevaux :

- J'ose être moi,
- je prend ma place,
- j'affute mes sens,
- avec quoi je repars.



# Qui sommes nous ?



Nous accompagnons les jeunes à mieux se connaître pour trouver leur place dans la société en adéquation avec leur identité profonde. Nous travaillons à faire émerger leurs forces, leurs ressources, leur confiance, leur créativité

**Christelle Baruzier**  
CB coaching



coach en  
orientation



[www.christellebaruzier-coach.fr](http://www.christellebaruzier-coach.fr)

07.66.14.67.71

[contact@christellebaruzier-coach.fr](mailto:contact@christellebaruzier-coach.fr)



**Anne de Vanssay**  
Sens en Equilibre

coach de vie et  
équicoach

[www.sensenequilibre.com](http://www.sensenequilibre.com)

06.63.90.37.86

[anne-devanssay@sensenequilibre.com](mailto:anne-devanssay@sensenequilibre.com)



# Prix : 540€

pour les 4 jours

LIEU: dans le magnifique cadre des écuries du  
Chateau d'Hem, 59510 HEM (région de Lille)



## POUR RÉSERVER :



[https://www.sensenequibre.com/  
stagereorientation](https://www.sensenequibre.com/stagereorientation)



Anne : 06.63.90.37.86  
Christelle: 07.66.14.67.71