



4 ETAPES POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

Et devenir le meilleur ami de votre cheval !

Parce que l'écriture et la visualisation sont de puissants outils pour atteindre ses objectifs, ce petit carnet vous aidera à coucher sur papier vos envies et vos projets. Annexe à la Formation en ligne « Relation Homme-Cheval » Niveau 1, il complète le Module 2 intitulé « Devenir un Ami fiable et congruent ».

**Définissez vos
traits de
personnalité**

**Découvrez vos
points forts**

**Listez vos
objectifs**

**Mettez en place
un plan d'action**

ANIMHO ONLINE

Formation
« Relation Homme-Cheval »
Niveau 1

Version 1 / Mai 2020

www.animho-online.com

QUI SUIS-JE ?

Je liste mes traits de personnalité :

J'utilise des mots ou des phrases courtes, en m'inspirant de situations vécues, d'expressions entendues : « réfléchi, distrait, timide, travailleur, logique, rêveur, maladroit, dynamique, méfiant, aimable, susceptible, prudent, créatif, minutieux, solitaire, extraverti... J'aime faire du sport, lire seul, écouter les autres, méditer... »

Je sélectionne 5 à 10 adjectifs qui me représentent le mieux :

-
-
-
-
-
-

MES ATOUTS

Je liste minimum 3 caractéristiques positives de ma personnalité et je donne un exemple qui met en valeur cet atout.

Je suis courageux/se : l'année dernière, je me suis porté.e volontaire pour un défi de traversée du lac à la nage au mois de décembre.

-

-

-

Je classe les types d'intelligences en fonction de ma personnalité et de mes atouts. Je mets « 1 » l'intelligence qui domine chez moi, « 2 » à la suivante etc... jusqu'à « 8 » pour le type d'intelligence qui me correspond le moins.

Intelligence linguistique

Intelligence kinesthésique

Intelligence logico-mathématique

Intelligence intrapersonnelle

Intelligence musicale

Intelligence interpersonnelle

Intelligence spatiale

Intelligence naturaliste

Intelligence existentielle

MON OBJECTIF IDEAL

S. Spécifique

M. Mesurable

A. Ambitieux

R. Réaliste

T. Temporairement Défini

Je définis mon objectif idéal :

Je fixe une date :

Je liste mes acquis utiles à la réalisation de cet objectif :

-

-

-

-

-

MON PLAN D'ACTION

Objectif idéal :

Etapes intermédiaires / sous-étapes

1.....

-
-
-

2.....

-
-
-

3.....

-
-
-

4.....

-
-
-
-

5

CHECKLIST POUR DEVENIR LE MEILLEUR AMI DE VOTRE CHEVAL

1. **Je suis heureux d'être avec mon cheval et je le montre.** *Sourires, caresses (s'il apprécie !), attitude relâchée et sereine... J'apprécie d'être à ses côtés et je le lui dis, verbalement ou non !*
2. **Je suis fiable et honnête, dans mon attitude et dans ma gestuelle.** *Afin de préserver sa confiance, j'évite de lui proposer des situations que je ne maîtrise pas.*
3. **Je reste à l'écoute des messages que mon cheval me transmet et je ne l'interromps pas.** *Ses comportements et ses postures ont toujours un but que je dois prendre en compte.*
4. **Je promets de bons moments et je tiens mes promesses.** *Si j'ai pour habitude de toujours le laisser se rouler après une séance ou brouter lors de nos séances en extérieur, je ne change pas d'avis du jour au lendemain sans préparation !*
5. **Je ne refoule pas mes émotions.** *J'ai le droit d'avoir peur, d'être triste ou en colère. Je n'essaie pas de cacher mon état, mais je fais de mon mieux pour préserver mon cheval.*
6. **Je fais preuve de bienveillance** envers mon cheval et envers moi-même. *Je prends conscience de nos besoins sans jugement.*
7. **J'accepte mon cheval tel qu'il est,** avec ses points forts et ses points faibles. *Je l'aide à évoluer et à progresser sans essayer de changer ce qu'il est.*
8. **J'apprends et je respecte sa sensibilité et ses préférences.** *Je peux l'aider à s'améliorer et à augmenter ses compétences, mais j'accepte qu'il n'apprécie pas forcément les mêmes activités que moi et j'en prends compte.*
9. **Je ne rends pas visite à mon cheval uniquement dans mon propre intérêt.** *Mes objectifs de cavalier ne sont pas plus importants que notre relation.*
10. **Je ne pas prends les choses pour acquis.** *Une l'amitié prend du temps à se mettre en place, mais peut également se détériorer très vite.*

Formation « Relation Homme-cheval » Niveau 1

AnimHo, Des Animaux et des Hommes

CONTACT

info@animho.com

www.animho.com

**LA GRANDE DIFFERENCE
ENTRE L'AMOUR ET L'AMITIE,
C'EST QU'IL NE PEUT Y AVOIR
D'AMITIE SANS RECIPROCITE.**

MICHEL TOURNIER - PETITES PROSES



