

CAVALLO

MAGAZINE

& lo Sperone

ANNO XXXIII | N. 324
Genio / Febbraio 2018
PREZZO € 6,00
cavallo magazine.it
cavallo magazine international.com



Lorenzo De Luca

**SALTO OSTACOLI
ECCO GLI OSCAR**

**CAOS TRASPORTI
TROPPE REGOLE
POCHE CERTEZZE**



**I MUSTANG
DEI NAVAJO**

IL FENOMENO



ISSN 1120-3738

IN SELLA CONTRO L'ANSIA

Testo e foto di **Benedetta Bianchi**

Siamo alla terza e ultima uscita su questo tema: l'utilizzo del cavallo per svelare le dinamiche personali e di relazione che possono beneficiare la serenità sul posto di lavoro e, di conseguenza la resa produttiva di ogni singola persona, del team e quindi dell'azienda stessa.

Valentina Pau –Tecnico Fise di 2° Livello di Equitazione Americana diplomata all'Academy della prestigiosa Roberto Re Leadership School, con la quale attualmente collabora, Master in Coach nella stessa – e Milena Starita- Tecnico di Equiturismo Sef Italia, diplomata in Art-Counselor alla scuola di Cinemavvenire di Roma- sono le due persone che ci porteranno, insieme ai cavalli, dentro ad altri due importanti temi legati alle dinamiche aziendali.

Entrambe certificate come Raidho Trainer presso Raidho Healing Horses, il percorso di crescita personale ideato dall'insegnante di Alpha Training Alexandra Rieger, ci raccontano come il lavoro da terra con i cavalli possa aiutare a risolvere problematiche legate alla negoziazione e alla gestione delle proprie emozioni, ossia come sviluppare in entrambi i casi, la propria intelligenza emotiva. I cavalli daranno preziosi input esperienziali a ogni partecipante su ciò che funziona o meno, sulle dinamiche di relazione che entrano in gioco nell'interazione con l'animale e in modo identico con i propri colleghi in azienda.



VALENTINA PAU: INTELLIGENZA EMOTIVA, ECCO GLI SCHEMI CHE PROPONIAMO

« Ai tempi d'oggi viviamo in molti lo stress della fretta accentuato da un sovraccarico di stimoli», spiega Valentina; «Ognuno porta con sé ogni giorno un carico emotivo importante. Ansia, paura, rabbia, frustrazione, stanchezza e mancanza di stimoli, sono alcune tra le emozioni più comuni che viviamo sul posto di lavoro.» « I cavalli percepiscono le nostre emozioni più profonde, entrano in risonanza con le vibrazioni della nostra energia mostrandoci i nostri schemi comportamentali in ogni situazione e nei momenti di difficoltà». La trainer spiega come ad esempio la paura del fallimento è un'energia che viene in soccorso nel momento in cui dobbiamo prendere una decisione e come questa emozione possa essere trasformata in adrenalina. Con il cavallo gli esercizi su questo tema si basano sull'errore, cioè funzionano nel momento in cui la persona non riesce a ottenere nell'esercizio con l'animale ciò che vuole. Per info visita il sito www.valentinapau.it.

MILENA STARITA: NEGOZIAZIONE, I CAVALLI CE LA INSEGNANO...

«Nella vita quotidiana, in famiglia come nel lavoro, negoziamo molto di più di quanto ne siamo consapevoli» spiega la counselor Milena Starita.

Smussare le divergenze, argomenta ancora Milena, riuscendo a ottenere da capi, collaboratori e clienti ciò che si desidera senza danneggiare i rapporti, ma anzi consolidandoli. È una costante sfida che passa attraverso l'imparare a essere non solo chiari e gentili, ma anche sicuri e diplomatici. Come? Anche qui hanno un ruolo cardine le emozioni e la capacità di saperle gestire al meglio non venendone sopraffatti. « Consapevolezza di sé, autocontrollo ed empatia sono le tre chiavi per sviluppare una buona dose di intelligenza emotiva fondamentale nelle negoziazioni».

Spiega Milena: «Stare in rettangolo con un cavallo, può essere un'ottima metafora che porta in scena dinamiche affini a quelle che possono attivarsi trovandosi davanti a un cliente importante, che magari mette una certa soggezione. Le emozioni dotate di una forza dirompente», continua, « possono ostacolarci nel raggiungimento dei nostri obiettivi». Condurre ad esempio un cavallo senza corde né briglie lungo un certo percorso e verso una certa meta può essere un esercizio in cui entrano in gioco dinamiche emozionali, di reazione e azione, molto simili a quelle che possono scaturire in una negoziazione sul lavoro». Per info Milena può essere contattata a horseseartcounseling@gmail.com

