



# MIRIAM & ERICA

LEADERSHIP  
TEAM BUILDING  
BUSINESS COACHING  
FORMAZIONE ESPERIENZIALE



Il cavallo come coach e maestro insuperabile per un' esperienza di apprendimento e crescita personale, ricca di emozioni, per nutrire le relazioni , la comunicazione empatica ed aumentare la consapevolezza.



**Miriam  
Mastrogiovanni**  
HORSE ASSISTED COACHING



**Erica  
D'Angelo**  
CORPORATE HAPPINESS AND WELLBEING

# CHI SIAMO!

## Ciao! Siamo Miriam & Erica



Ciao, sono **Miriam Mastrogiovanni** e accompagno le persone a **focalizzare gli obiettivi personali e professionali** affinché possano avere le risorse per affrontare e superare le situazioni contingenti della vita. La mia esperienza mi ha portata ad affrontare tante volte cambiamenti personali e professionali, farlo con i cavalli è stato, non solo fonte, di ispirazione ma un vero e proprio campo di allenamento: questi straordinari animali, capaci di restituire, proprio come davanti ad uno specchio, l'immagine di chi siamo veramente ci aiutano a far emergere pian piano il nostro potenziale, i nostri desideri e le risorse utili ad **ACCRESCERE il nostro BEN-ESSERE**. Metto a disposizione le mie competenze e conoscenze di **Professional coach certificato AICF** e di **Horse assisted coach** unendo competenze in Etologia applicata all'interazione uomoanimale con approccio cognitivo relazione perchè ogni percorso sia etico e rispettoso anche della crescita dei cavalli.



Ciao! Sono **Erica D'Angelo** e il mio proposito di vita è **Liberare la Grandezza Umana** verso il raggiungimento del Benessere ed il miglioramento della qualità della vita, con un approccio scientifico basato sui principi della Scienza della Felicità. Sono **Chief Happiness Offier e coach certificata e accreditata PCC ICF** con oltre 15 anni di esperienza in ruoli di leadership nel settore hospitality di lusso. La mia passione per i cavalli, mi ha portata a comprendere come il supporto di questi animali straordinari, fosse essenziale per favorire le relazioni interpersonali, la nostra relazione con le emozioni, la comunicazione empatica e molti altri aspetti affrontati con il coaching. Questa pratica strategica e puntuale, volta alla crescita personale, **augmenta la consapevolezza e potenzia la straordinarietà di ciascun individuo**, contribuendo così alla propria felicità e ad il successo organizzativo di cui fanno parte.

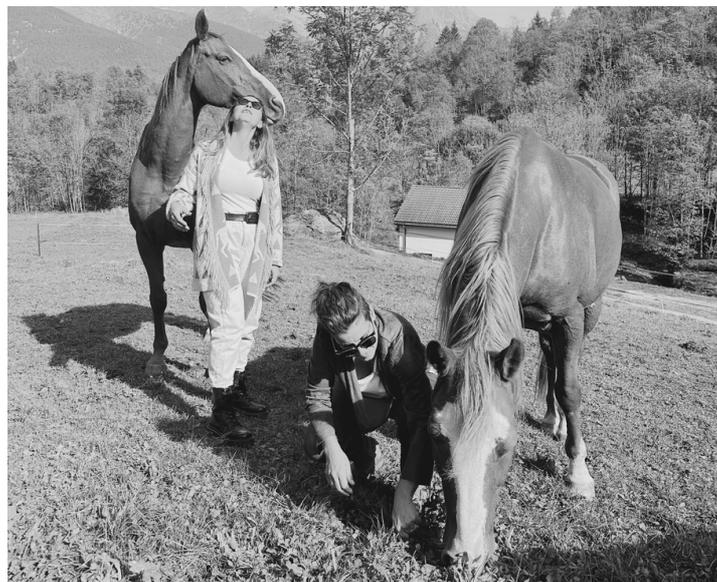
# DOVE PUOI TROVARCI



DALPE, TICINO | SVIZZERA



HORSEWAY è un centro equestre immerso tra le maestose montagne ticinesi, dove la passione per i cavalli si fonde con la bellezza della natura. Con un team dedicato e competente, ci impegniamo a creare un ambiente in cui i cavalli vivono felici e liberi, rispecchiando la nostra filosofia basata sull'equitazione cognitiva-relazionale. Offriamo esperienze equestri uniche, lezioni personalizzate e passeggiate panoramiche, permettendo ai nostri ospiti di connettersi autenticamente con questi affascinanti animali. Siamo il luogo ideale per un contatto sano e sereno con il mondo equino, pronto ad accogliervi e a condividere con voi la magia di HORSEWAY."



# HORSE ASSISTED COACHING

## Cos'è l'HAC?

➤ È una **pratica non terapeutica** che impiega le abilità del coach e le doti naturali del cavallo per svolgere esercizi. La **triade: cliente, cavallo e coach** si muovono insieme nello spazio e affrontano percorsi che permettono di far emergere metafore nell'ambito della gestione delle emozioni, della comunicazione, della fiducia, della leadership, dell'empatia e dell'intenzione.

## CHI È L'HACoach?

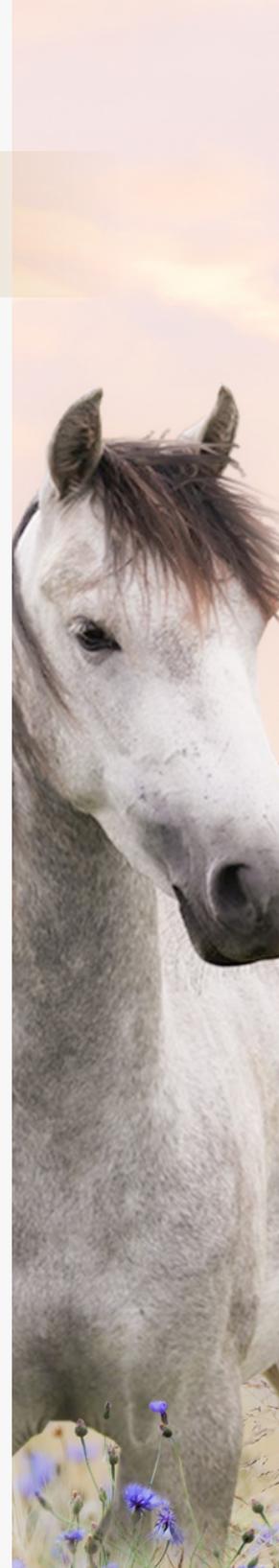
➤ Oltre ad essere un **Coach qualificato**, la specialità dell'**Horse Assisted Coach** è quella di leggere chiaramente il feedback offerto dal cavallo attraverso la conoscenza del linguaggio EQUUS in relazione all'accordo stabilito per la sessione e porre domande potenti su ciò che emerge.

## PERCHÉ I CAVALLI?

➤ Per natura, **i cavalli non possono Mentire, portare rancore o giudicare in base all'aspetto**, giudicare in base a titoli o errori passati, fare riflessioni logiche su ciò che è giusto o sbagliato. Per natura, i cavalli: Si preoccupano **solo del presente**, esigono l'**autenticità**, sanno riconoscere quando una persona è disimpegnata, inautentica o in conflitto, danno un feedback immediato attraverso il linguaggio del corpo.

Il **coaching** mediato dal cavallo è un metodo che permette di **identificare e sviluppare il proprio potenziale**, per raggiungere gli obiettivi di vita e di lavoro. Aumenta l'autodeterminazione, migliora le capacità di comunicazione e di leadership con un piano d'azione orientato al risultato.

Un **progetto di coaching** mediato dal cavallo **non richiede ai partecipanti alcuna conoscenza** o abilità specifica di tecniche equestri, e nessun esercizio è finalizzato all'equitazione. La maggior parte degli esercizi si svolge a terra, in modalità individuale o di gruppo.



# IL CAVALLO COME COACH

➤ Il cavallo è un essere vivente dotato di grande **sensibilità**, capace di **sentire e interpretare ogni nostra azione e reazione emotiva**.

**Entrare in comunicazione con un cavallo** ci dà l'opportunità di **scoprire qualcosa in più su di noi** e sul nostro **"avversario" interno**; ma significa soprattutto far emergere le nostre potenzialità, i nostri desideri e le risorse utili per aumentare il nostro benessere e sviluppare strategie significative per la nostra vita.



## Ma cosa sanno i cavalli di FIDUCIA, COMUNICAZIONE e RELAZIONI?

- I cavalli vivono in branchi e la leadership è determinata da un sistema circolare/situazionale.
- In caso di necessità, sarà l'elemento con le doti e i talenti necessari ad assumere la leadership e non quello con il titolo di lavoro assegnato.
- I leader si assumono la responsabilità della sicurezza e del benessere del branco in ogni momento.
- I membri del branco sono uniti da un forte senso di appartenenza e di scopo.
- I membri del branco si sentono sicuri e apprezzati dal loro leader

➤ La pratica dell'**HAC** permette di **acquisire consapevolezza** attraverso il feedback continuo e sistematico del cavallo, consentendo di allenarsi a **focalizzare l'attenzione sul proprio corpo** come potente fonte di conoscenza. Il cavallo fornisce un biofeedback, il che significa che impariamo attraverso l'esperienza, rafforzando le connessioni neurali. Il coach che vi accompagnerà attraverso gli esercizi, vi aiuterà a decodificare ciò che sta accadendo, evidenziando situazioni particolari nella vostra interazione con il cavallo in modo che queste possano diventare spunti per una maggiore comprensione di voi stessi. Grazie alle caratteristiche del cavallo, esso funge da **"specchio" di ciò che siamo**.

# LEADERSHIP BUSINESS COACHING



**Miriam  
Mastrogiovanni**  
HORSE ASSISTED COACHING



**Erica  
D'Angelo**  
CORPORATE HAPPINESS AND WELLBEING

## IPOTESI PROGRAMMA 1 GIORNO

- **ORE 9:30** Arrivo | Accoglienza | Welcome Coffee | Firma dei documenti
- **ORE 9:45** Presentazione della giornata in aula
- **ORE 11:00** Attività di gruppo, per conoscere il mondo della comunicazione emotiva e dello spazio personale
- **ORE 11:30** Pausa caffè
- **ORE 11:45** Attività di gruppo con i cavalli in cui si mettono in pratica gli apprendimenti sulla comunicazione emotiva e sullo spazio personale
- **ORE 13:00** Trasferimento per il pranzo
- **ORE 14:30** Attività di gruppo con i cavalli per scoprire le dinamiche e relazioni di gruppo attraverso il team building e percorso con i cavalli alla scoperta della connessione e della relazione basata sull'empatia
- **ORE 17.00** Saluti finali e partenza

Ogni programma e progetto viene personalizzato in base al numero di partecipanti, obiettivi del progetto e durata.

# LEADERSHIP BUSINESS COACHING



**Miriam  
Mastrogiovanni**  
HORSE ASSISTED COACHING



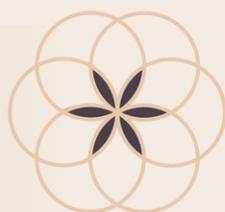
**Erica  
D'Angelo**  
CORPORATE HAPPINESS AND WELLBEING

## IPOSTESI PROGRAMMA MEZZA GIORNATA

- **ORE 9:30** Arrivo | Accoglienza | Welcome Coffee | Firma dei documenti
- **ORE 9:45** Presentazione della giornata in aula
- **ORE 11:00** Attività di gruppo, per conoscere il mondo della comunicazione emotiva e dello spazio personale
- **ORE 11:30** Pausa caffè
- **ORE 11:45** Attività di gruppo con i cavalli in cui si mettono in pratica gli apprendimenti sulla comunicazione emotiva e sullo spazio personale
- **ORE 13:00** Pranzo, saluti finali e partenza

Ogni programma e progetto viene personalizzato in base al numero di partecipanti, obiettivi del progetto e durata.

# GRAZIE



**Erica  
D'Angelo**

CORPORATE HAPPINESS AND WELLBEING



**Miriam  
Mastrogiovanni**

HORSE ASSISTED COACHING



Via Falcone e Borsellino, 6 20060 Pessano con Bornago (MI) Tel.

3423375537 | [miriam@horseassistedcoaching.it](mailto:miriam@horseassistedcoaching.it) | C.F.

MSTM77B49H501V | P.I. 11621400966

IT64B0303220401010000000581 | [www.horseassistedcoaching.it](http://www.horseassistedcoaching.it)

Operazione non soggetta a Iva e non soggetta a ritenuta d'acconto (FORFAIT) ai sensi dell'art. 1, commi 54-89 della Legge n. 190/2014 e Legge N. 145/2018