



\* **Método Kiron®**  
\* Método Kiron®



# Intervenções assistidas pelos Cavalos

\* **Método Kiron®**



# \* A Quinta do Cavalo Kiron

Na Quinta do Cavalo Kiron irá encontrar um espaço de **coaching** com consultas diárias ao nível Empresarial, Individual, Familiar, de Grupos e Casais.

**Utilizamos o Método Kiron® - Intervenções assistidas pelos Equinos**

Esta é uma **abordagem inovadora** em Portugal e exclusiva da Quinta do Cavalo Kiron que associa o **coaching empresarial** ao mundo equino.

# \* A Associação Kiron para o desenvolvimento do ser humano e do equino



Fundada em Novembro 2014, sem fins lucrativos

Desde Março 2016, nomeada CLUBE UNESCO – KIRON pela Unesco Portugal

- O objecto da Associação consiste na actividade de apoio, acolhimento, terapia, divulgação, investigação e ensino na área da Equoterapia, da Psicologia (nas suas várias abordagens), do Coaching e das Terapias complementares promotoras do bem-estar geral do individuo
- Protecção, criação e divulgação dos equinos, bem como a defesa e protecção dos animais em geral

# \* Porquê os Cavalos?

Perante os cavalos estamos mais **presentes**, mais **conscientes** das nossas **atitudes** e dos nossos **gestos**, o que permite clarificar a nossa **comunicação não verbal**.



“A comunicação entre humanos tem a influência de três componentes:  
a palavra (7%) ,  
o tom da voz (38%) e  
a linguagem corporal (55%)”

*Dr. Albert Mehrabian, PhD UCLA*

Devido à sua grande sensibilidade, os **cavalos são poderosos espelhos dos nossos comportamentos**; são grandes **reveladores** das nossas competências porque lêem com uma precisão surpreendente os comportamentos não-verbais dos humanos.

# \* Porquê os Cavalos?

Os cavalos vivem numa construção social muito parecida com a nossa, o que **oferece ricas informações sobre a nossa vida em empresa e nas nossas relações interpessoais** quando interagimos com eles.



**Os cavalos ensinam-nos a posicionarmo-nos claramente na vida, e isso é o primeiro passo para a obtenção de resultados.**

Com a ajuda do Coach, estes benefícios transpõem-se facilmente para a nossa vida, favorecendo **melhores relações interpessoais** e facilitando a execução dos nossos **projectos pessoais ou profissionais**.

# \* Porquê os Cavalos?



Os equinos organizam-se em manada onde um cavalo Alfa (**cavalo líder**) tem como função conduzir com sabedoria os seus companheiros. A manada proporciona **segurança**, concilia os **relacionamentos** entre eles, a **comunicação** é efectuada mediante **linguagem corporal** e sons e têm um código bem específico. O objectivo principal é: **a sobrevivência da manada** graças a um líder (ou líderes) eficaz e sábio. Muitos **pontos similares com uma empresa!**

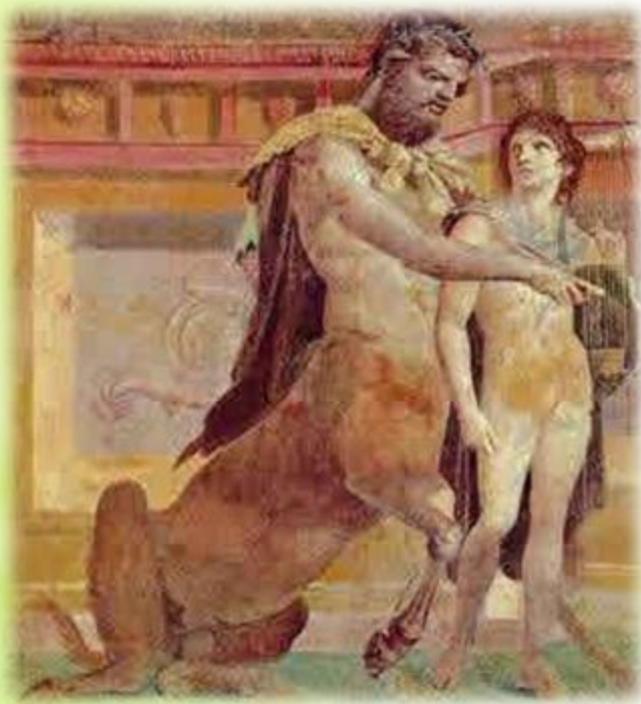
**O cavalo testa sempre a nossa capacidade de liderança através da linguagem corporal, obrigando-nos a ter uma resposta corporal clara, firme e poderosa.**

As actividades terapêuticas com os cavalos são realizadas **no chão**, não havendo necessidade de se montar a cavalo. Nossos cavalos e pôneis são especialmente preparados para este método e são totalmente seguros e calmos.



# \* O Método Kiron®

Pontos fundamentais para compreender como funciona...



*Na mitologia grega Quiron era o chefe dos centauros da antiguidade, mestre de muitos dos deuses e heróis Gregos.*

*Ele simboliza a genialidade que surge da união perfeita entre o corpo e a mente, o instinto, a intuição e a razão, o Humano e o Equino.*

*E esta sabedoria de Quiron, que integra os aspectos físicos, emocionais, mentais, espirituais e relacionais do indivíduo, que recriamos na nossa equipa para poder ajudar os heróis diários de hoje a tornarem-se mais sábios e conscientes do seu poder pessoal.*



# \* O Método Kiron®

“O Método Kiron® é uma experiência altamente vivencial e transformadora que permite conjugar as qualidades e as capacidades naturais dos Cavalos com as habilidades e a experiência de um Coach.”

O Método Kiron® funciona com exercícios que permitem a interação entre equinos e humanos especialmente elaborados a cada dinâmica empresarial.

Está provado que, enquanto nos lembramos só de 20% daquilo que ouvimos e 50% daquilo que vemos, **lembramo-nos e compreendemos 80% daquilo que fazemos.**



“Oíço e Esqueço; Vejo e Lembro-me;  
Faço e Compreendo”

*Confúcio*

O Método Kiron® utiliza a **Aprendizagem Vivencial** que é simplesmente aprender fazendo!

# \* Resultados adquiridos



- \* Criar uma **equipa motivada** e altamente **produtiva**
- \* Manter a sua **equipa focada** em tarefas prioritárias
- \* **Reduzir o stress** e outros elementos destrutivos
- \* Descobrir e **rentabilizar os talentos** de cada membro da sua equipa
- \* Criar ferramentas e **valores de liderança**
- \* Observar, reconhecer e entender a **linguagem corporal** das pessoas
- \* **Controlar a sua energia** durante situações de frustração e desmotivação
- \* **E muito mais!**



# \* Como se processa?

## Parte Humana

Observação

Verbalização

Metáforas

Tomadas de consciência

Partilha

Entreajuda

Reavaliação de comportamentos

Respiração

## Parte Equina

Método Vivencial

No chão

Exercícios adaptados às diversas  
situações necessárias



# \* Programas



*Feitos a medida....*

Graças à **versatilidade** e riqueza natural do Método Kiron®, podemos apresentar um **extenso leque de programas** sobre os mais variados temas, consoante a **necessidade específica de cada grupo**.

O Coaching Assistido com Cavalos trabalha temas tão distintos como a Liderança, o Trabalho em Equipa, a Gestão de Recursos, a Confiança em si-mesmo, a Definição de Objectivos, a Comunicação não-verbal, Inteligência Emocional e Social, etc.

Podemos apresentar programas de **um ou dois dias** de duração, para grupos com um **máximo de 10 participantes**.

*A importância da sessão de follow-up...*

A experiência vivencial que o Método Kiron® proporciona, irá criar um impacto bastante forte no grupo e seus indivíduos. Uma sessão de follow-up na Quinta passados entre 15 a 30 dias será muito importante para a **sedimentação dos conhecimentos adquiridos**, e **já vivenciados no seu dia-a-dia entretanto**. Cada sessão terá a duração de 2 horas, podendo ser feita em grupo ou individual, dependendo do tema trabalhado no dia. A orçamentar posteriormente.

# \* Programas



## PROPOSTA de PROGRAMAS

Existem 5 programas fixos, de um dia de duração, com temáticas diferentes

Diagnóstico  
“The horse mirror”

O mundo equino  
“The world of the  
horse” (com montaria)

Espírito de equipe  
“Spirit of the horse”

Comunicação  
“The messenger”

Leadership  
“Heart of the horse”

À medida de cada  
empresa  
“Autentic power”

# \* Programas - Exemplo de programa-tipo



## ❖ Manhã

9h30 – Introdução (1/2H)

10h – Primeira Actividade com os cavalos : Exercício de primeiro contacto com os cavalos.

11h – Coffee-break (+ ou – 1/2h)

11h30 – Integração da actividade em conjunto com os consultores . Actividade criada com base no tema do dia, p.ex. liderar, trabalhar em equipa, comunicacao em equipa, estabelecer limites, etc.

12h30 – Almoço (1H)

## ❖ Tarde

13h30 – Introdução as actividades da tarde (1/2H)

14h – Segunda actividade com os cavalos

Exercício de “horsemanship”, ou outra actividade criada com base no tema do dia.

16h – Coffee-break (+ ou – 1/2h)

16h30 – Espaço de verbalização e integração em conjunto com os consultores (Desenhos; recortes; cores...) (1H)

17h30 – Encerramento

# \* As nossas equipas

## Equipa Humana

- \* **Nathalie Durel**: Psicoterapeuta, Coach certificada, Equinoterapeuta, Arte-terapeuta. Idealizadora/ autora do Método Kiron®. Fundadora da Qta cavalo Kiron. Membro da Sociedade Francesa de Equoterapia
- \* **Susana Milheiro Silva**: Mestrado em Psicologia Clínica, do aconselhamento e psicoterapias; Consultora Mindfulness pela Escuela Española de Desarrollo Transpersonal; Equinoterapeuta pelo Método Kiron®
- \* **Bianca Vilhena de Mendonça**: Licenciada em gestão de empresas; Pós-graduada em marketing manager; Consultora e project manager na área comportamental; Certificação em Coaching e PNL; Equino terapeuta pelo Método Kiron®



# \* As nossas equipas

## Equipa Equina

- \* Temos duas manadas, uma de 7 cavalos e outra de 5 pôneis.
- \* É importante salientar que todos os nossos cavalos e pôneis são meigos, seguros e de grande coração, foram especialmente preparados para integrar-se a uma equipa humana: **são autênticos Coaches-equinos!**
- \* **Os Cavalos** são todos Puro Sangues Lusitanos, conhecidos pela sua grande inteligência, beleza e coração nobre são maravilhosos quando utilizados como parceiros de coaching.
- \* **Os Pôneis** são de duas origens; alguns são garranos conhecidos por transportar, no passado, os peregrinos ate Santiago de Compostela. Outros são Shetland, oriundo da Escócia, são temerários, determinados e grandes mestres de liderança.





# \* Contactos

Quinta do cavalo Kiron  
Fontanelas - Sintra

[www.quintadocavalo.com](http://www.quintadocavalo.com) - [www.associaçãokiron.com](http://www.associaçãokiron.com)

Tel: 91 938 74 11

Mail: [quintadocavalokiron@gmail.com](mailto:quintadocavalokiron@gmail.com)

Facebook: [quintadocavalokiron](https://www.facebook.com/quintadocavalokiron)

Linkedin: Nathalie Durel



## **“Comunicação: tornar-se Um com os Outros.**

Observe como uma manada se movimenta exactamente ao mesmo tempo na mesma direcção. Tal acontece porque **todos os membros da mesma manada estão atentos e conscientes do foco de atenção do seu líder.**

Focar-se é o que permite a uma manada realizar a sua função primária que é: actuar como um só. O objectivo da manada é o ser e actuar como um só, em **unidade total.**

**Uma só unidade composta por vários é intimidante e confunde os predadores.**

Ao tornar-se “Um com os Outros”, cada indivíduo vai ganhar a segurança que surge ao fazer-se parte de um grupo.”

Gawany Pony Boy