

Cursus weerbaarheid

“je mag zijn wie je bent”

Dit is een programma waar kinderen leren ervaren, hun zelfvertrouwen versterken en hun sociale vaardigheden verder ontwikkelen. Dit alles zonder en met behulp van paarden.

Kinderen in de maatschappij krijgen veel te verwerken. Dit is niet voor ieder kind gemakkelijk. Cultuurverandering, social media, pesten en de thuissituatie hebben op kinderen een grote invloed. Voor kinderen die moeite hebben om hun plekje in de maatschappij te vinden hebben wij een programma “je mag zijn wie je bent” ontwikkeld en wordt gegeven door een Rots- en watertrainer ASS en een Equine Assisted kindercoach.

Een aantal vaardigheden die gestimuleerd kunnen worden om verder te ontwikkelen zijn o.a.:

- Sociale vaardigheden.
- Omgaan met emoties.
- Empathisch vermogen.
- Verminderen van angsten.
- Verbeteren van de concentratie.
- Verbeteren van de grove en fijne motoriek.

Wij kunnen ook gebruik maken van de bewegingen en de warmte van de paarden. Dit doen we door de kinderen op het paard te laten zitten of liggen. Het ‘wiegen’ van het kind tijdens de bewegingen van de paarden (of handmatig door ons) geeft de kinderen ontspanning en (innerlijke) rust.

Hoeveel
persoonlijke
ruimte heb
jij nodig?



Horse N Zo Coaching



Cappershaag Zorg
Horse N Zo Coaching

telefoon: 06-48497558

emailadres: otr@home.nl

website: www.horsenzocoaching.nl

HTTP://www.kreac.nl/coaches/14150507.html



Horse N
Zo..Coaching



Wees je eigen beste vriend (in)



Wat doen we zoal?

We gaan aan de slag in actieve opdrachten met het paard en tegelijkertijd is er veel rust en aandacht om datgene te bespreken en te leren, waarover jij het wil hebben. Je bent in de regie. De paarden lopen soms los bij je en soms loop je met hen aan de hand. We houden steeds rekening met wat jij vindt...

Voor wie is dit?

Voor iedereen, jong en oud, klein en groot. Iedereen die iets wil leren. Of het nu een specifieke vraag is, iets wat je lastig vindt of iets waar je hinder van ondervindt of wat je wil ontdekken aan jezelf. Alles is mogelijk! Er is geen ervaring met paarden nodig. Wij als coach faciliteren een veilige setting om een inzicht te verkrijgen. De coach zal je begeleiden in je eigen proces, vooral door je te laten oefenen en te laten ervaren. Wij bieden sessies aan in zowel groepsverband als individueel.

Waarom coachen met paarden?

Paarden zijn sensitieve dieren die steeds in het nu leven. Het zijn slimme dieren die in staat zijn tot ware vriendschap. Ze helpen je om tot je diepste gevoelens door te dringen. Ze zijn als het ware een spiegel voor je gevoel en je gedrag. Paarden hebben er geen zicht op of er wel of geen sprake is van een diagnose. Paarden zorgen voor rust, verbinden en geven een eerlijke feedback. Paarden zien geen labeltjes. Bij paarden kun je gewoon jezelf zijn

Dit helpt je om steeds beter te leren over jezelf, over wat je fijn vindt, wat je wil verwerken, wat je kan verbeteren, hoe je dat kunt doen met een goed gevoel, ga zo maar door.

De ervaringen die je eerst hebt geoefend met de paarden, kun je meenemen naar je dagelijks leven.

Wat doet dit voor je?

Je hebt de mogelijkheid om dat wat je leert heel veilig te oefenen voordat je het in je omgeving toepast. De paarden helpen je daarbij. Je leert te zien wat je nog niet wist. De paarden weer spiegelen dat wat je voelt door wel of niet met je mee te gaan met de oefeningen. Je ervaringen en leermomenten uit de sessies neem je mee naar de 'echte wereld'.



**paarden zien geen labeltjes bij
paarden kun je gewoon jezelf zijn**

De coach zal je begeleiden in
je eigen proces