

Persoonlijke ontwikkeling

Wil je je ontwikkelen en een beter inzicht krijgen in jezelf of je relatie met anderen? Heb je een vraag of een thema waar je aan wilt werken of wil je gewoon meer over jezelf ontdekken?

Coaching met paarden helpt je om meer effectiviteit en geluk in je werk en persoonlijk leven te krijgen. Hierbij maken we gebruik van het spiegelend vermogen van het paard. Tijdens een sessie met paarden kom je snel tot de kern. Coaching met paarden geeft je een groot zelfinzicht. Je krijgt feedback op hoe je communiceert en leiding geeft. Verbaal en non-verbaal. Zo helpen de paarden en de coach je om je persoonlijkheid verder te ontwikkelen.

Door in een ongedwongen omgeving aan het werk te gaan met de paarden, ervaar je momenten van confrontatie, bewustwording, hilariteit, verlichting en ontspanning. Je wordt je bewust van je valkuilen, je doelen en wat je moet doen om deze te bereiken in de toekomst.

Thema's die aan de orde kunnen komen:

- Balans tussen werk en privé vinden
- Grenzen aangeven
- Het terugvinden van je passie
- Leiderschap en verandering in carrière
- Stress en onrust
- Effectieve communicatie
- Assertiviteit en faalangst
- Invloeden van buitenaf

Wil je meer weten over coaching en begeleiding met paarden? Of wil je met jouw eigen paard getraind worden? Neem dan vrijblijvend contact op.

Caren Wildering



Coach and Care'n Coaching en Begeleiding
www.coachandcaren.nl
info@coachandcaren.nl
06 - 411 33 721



Coach and Care'n

Coaching, training en begeleiding

Een paard als lifestyle coach
voor kinderen en volwassenen

Zonder dat we het zelf doorhebben bepalen onbewuste patronen ons denken en handelen. Soms kan dat tot problemen leiden. Je voelt je belemmerd in je ontwikkeling, je bent besluiteloos, futloos, of je weet gewoon niet goed wat je wilt. Ook kinderen kunnen moeite hebben om zich te uiten. Ze krijgen in de huidige maatschappij een hoop te verwerken. Denk aan sociaal media, pesten of een moeilijke thuissituatie.

Paarden zijn bijzondere coaches. Zonder te oordelen laten zij zien wat zij voelen bij jouw gedrag en jouw houding. Samen met de coach leer je naar je eigen situatie kijken. Dit nieuwe inzicht is de eerste stap naar verandering in je gedragspatronen en (nonverbale) communicatie.

Waarom paarden?

Paarden zijn van nature prooi- en kuddedieren. Om te overleven in de natuur moeten zij gevoelens en intenties van andere dieren kunnen lezen en daarop reageren. Door het leven in de kudde is een paard gericht op leiderschap, samenwerking en balans in de groep. Paarden verstaan alleen lichaamstaal, en hebben geen vooroordelen. Deze eigenschappen gebruiken wij bij het coachen met paarden. Daarnaast is uit onderzoek gebleken dat de omgang met paarden de aanmaak van oxytocine (het knuffelhormoon) stimuleert. Dit hormoon zorgt voor gevoelens van vertrouwen en verbondenheid en werkt stressverlagend.

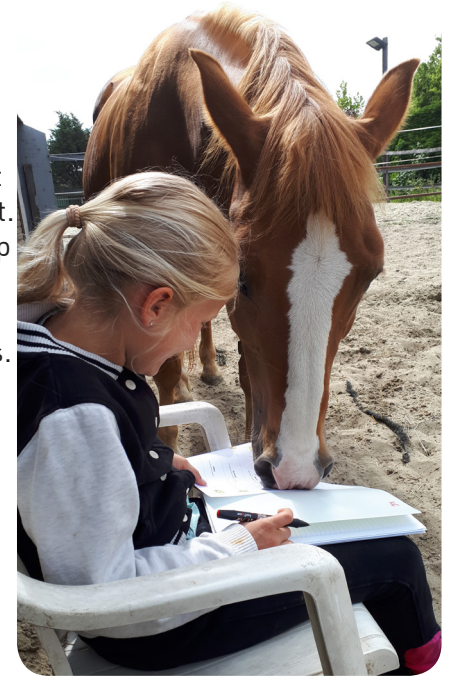


Ervarend leren met behulp van paarden

Omdat paarden van nature deze signalerende eigenschappen bezitten, komt er tijdens een coachsessie vrijwel direct naar boven, wat er 'mis' gaat en wat het resultaat is van een andere houding. Het paard geeft door middel van zijn gedrag directe feedback op de verandering. Op die manier kan je oefenen met nieuwe (sociale) vaardigheden, zoals communiceren, grenzen aangeven en respecteren.

Kindercoaching

Ieder kind is uniek en heeft recht op een unieke behandeling. Tijdens de begeleiding met paarden wordt gewerkt vanuit het probleem dat het kind ervaart. Doordat de begeleiding niet gericht is op de onmogelijkheden van het kind, zijn sommige kinderen zich er niet eens van bewust dat het een coaching/therapie is. Ze vinden het leuk om met de paarden om te gaan, dit versterkt hun interne motivatie. Paarden brengen rust in het hoofd van een kind. Door het beleven van succeservaringen met een paard kan het kind trots zijn, verbetert zijn aandacht, is hij meer bereid om dingen opnieuw te proberen of om gemaakte fouten te herstellen.



Wat zijn de leermomenten?

Met behulp van de paarden kunnen we aan de slag met verschillende ontwikkelpunten, zoals:

- Ervaren van succes en respect
- Versterken van zelfvertrouwen
- Verhogen van weerbaarheid
- Omgaan met emoties
- Overwinnen van angsten, agressies en antipathieën
- Verbeteren van concentratie en motivatie
- Verbeteren van communicatieve en sociale vaardigheden
- Leren omgaan met onverwachte gebeurtenissen

Voor wie?

Coaching met paarden is voor iedereen die baat heeft bij het versterken van bovenstaande vaardigheden, maar specifiek voor kinderen die wel wat extra hulp kunnen gebruiken bij:

- Pesten en weerbaarheid
- Faalangst en zelfvertrouwen
- ADHD en ADD
- Stoornis in het autismespectrum (ASS)