

EEN **STAP** VERDER

Soms lopen we in ons leven tegen dingen aan die lastig zijn of waar we moeilijk mee om kunnen gaan en daarom stoppen we ze eerst maar weg. We gaan door met de orde van de dag. Toch voelen we vaak onderhuids dat het beter zou zijn hier wel aandacht aan te schenken. Zou je dit graag met mensen willen delen die misschien wel tegen dezelfde uitdagingen aan lopen? Of zou je wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken?

Dan is de training 'Een stap verder' iets voor jou!!

Deze training richt zich tijdens de 8 bijeenkomsten met name op de volgende punten:

- **Ruimte voor persoonlijke groei** op het gebied van zelfvertrouwen, zelfbewustzijn, weerbaarheid, het omgaan met emoties en het vergroten van positief gedrag.
- **Sociale vaardigheden** zoals communiceren, grenzen aangeven en respecteren, samenwerken, in een (nieuwe) groep functioneren en je kunnen aanpassen aan een ander wanneer dat gewenst is.
- **Praktisch van opzet** door o.a. inspirerende opdrachten met paard of pony.
- **Ervaringen delen maakt het groeiproces lichter.** Volgens onderzoek door het Institute of Positive Health blijkt dat er meerdere positieve effecten zijn van lotgenotencontact. Voorbeelden zijn, een duidelijke verbetering van klachten zoals angst, stress en depressiviteit. Het zorgt voor een beter begrip en acceptatie van emotionele situaties en een afname van negatieve gevoelens. En dat is logisch, want een mens is een groepsdier. Net zoals paarden dat zijn. Daarom werken wij in deze groepen samen met een kudde paarden. De inzet hierbij van de paarden werkt zeer effectief door de directe feedback van het paard. Ervaring met paarden is niet nodig en alle oefeningen zijn naast het paard.

In deze training leveren we maatwerk, we gaan aan de slag met de thema's die in de groep actueel zijn. Mede hierdoor is deze training uniek in zijn soort. De groepen zijn klein, 6-8 personen. Veiligheid en jezelf mogen zijn vinden wij van groot belang.

Locatie: Boerderij 'de Hannie Hoeve' Ludingaweg 6, 8862 BM Harlingen.

Kosten: € 575 voor de gehele training. Deze kosten zijn ook geheel of gedeeltelijk te declareren bij de aanvullende ziektekostenverzekering.

Voor opgave, vragen of als je meer wilt weten dan kun je ons bereiken via:

Tel: 06-20801266 marjorie@itersolutions.nl of 06-27285452 ynekevandillen@outlook.com

Met vriendelijke groet,

Marjorie Vlaar & Yneke van Dillen,

www.itersolutions.nl

www.ynekevandillen.nl