

Paardenkracht voor Pubers



Cursus voor pubers met paardenkracht!

Paardenkracht! De naam zegt het al: in je eigen kracht staan.

De cursus Paardenkracht voor Pubers is voor jongeren in de leeftijd vanaf 11 jaar. Speciaal voor schoolverlaters, brugklassers, en pubers die zelfvertrouwen en vaardigheden verder willen ontwikkelen. In de cursus (5 lessen) besteden we veel aandacht aan omgaan met elkaar en vaardigheden die voor jongeren goed van pas komen, zoals bij de overstap naar het voortgezet onderwijs.

Wat maakt deze cursus bijzonder?

In de cursus Paardenkracht voor Pubers gaan we aan de slag. Geen saaie zitsessies maar praktijkgerichte lessen, waarin we oefeningen doen mét paarden. Hierdoor leer je in een wordt een dynamische omgeving veel over jezelf en over de groep: leren met elkaar en letterlijk in beweging komen. **ZELF doen, ZELF ervaren en ZELF leren.**

We gaan het hebben over: communicatie, omgaan met nieuwe situaties, je ruimte verkennen, grenzen aan geven en bewaken, groepsprocessen, omgaan met emoties en meer. Iedere deelnemer ontvangt een eigen persoonlijk werkboek, waaruit ook ouders, en andere familieleden mee leren.

Zo ondersteunt deze aanpak om meer kennis over jezelf te krijgen en te leren van de kudde.

Waarom kunnen we leren van paarden?

Er is bewust gekozen voor een cursus mét paarden: het is immers bewezen dat kinderen en jongeren in de nabijheid van dieren zich veilig en vertrouwd voelen en dat dit de emotionele basis versterkt. Er is geen oordeel of cijfer, je mag jezelf zijn.

Het samenzijn met de paarden geeft zelfvertrouwen. Door het aanraken van de paarden is er een positieve uitwisseling, waardoor je dagelijkse zaken en zorgen even kunt vergeten.

Daarnaast leer je kind ook over gedragsvaardigheden. Paarden zijn heel gevoelig en pikken elk signaal feilloos op. Daardoor spiegelt het paard een mens en reageert op zijn of haar gedrag. Hierdoor krijgen jongeren inzicht in hun eigen gedrag en de gevolgen hiervan. Ze leren hierop af te stemmen door direct in de praktijk met de paarden te oefenen. Door de directe feedback van de paarden en de deskundige begeleiding van de coach ontstaan er essentiële leermomenten in de paardenbak.

DE ZOMERCURSUS

Voor 11 t/m 13 jarigen; (aanstaande) 1^e jaars & 2^e jaars voortgezet onderwijs organiseren we de zomercursus. Deze zomercursus vindt plaats op 13-14-15-16-17 augustus, in 5 ochtendlessen van 10.00-13.00 uur. Met op vrijdag de afsluitende bijeenkomst, waaraan ook ouders mogen deelnemen. Samen plannen we dan ook een terugkommiddag, zodat al het geleerde nog even opgefrist wordt.

Najaarscursus: Op de 5 vrijdagmiddagen 7, 14, 21, 28 september en 5 oktober vindt van 16.00-18.00 uur de reguliere cursus plaats. Ook deze cursus bestaat uit 5 lessen inclusief een terugkommiddag die we gezamenlijk afspreken. Op basis van de aanmeldingen en leerwensen maken we voor deze cursus een passende leeftijdsindeling.

Coach: Annemieke Hijink, ervaren paardencoach & ervaring in werken met jongeren (bevoegd VO-docent).



www.hijinkenzo.nl

in samenwerking met:

De cursussen kunnen doorgaan bij minimaal 4 en maximaal 6 deelnemers.

Meer informatie vindt u op:

Website hijink & zo: <http://www.hijinkenzo.nl/paardencoaching/paardenkracht-voor-pubers>

Mail: pkvoorpubers@hijinkenzo.nl **Telefoon:** 06 21526608

Landelijke website: www.paardenkrachtvoorpubers.nl

De Paardenkracht voor Pubers cursus is een vervolg op Pony Power voor Kids (voor kinderen van 6-10 jaar).

