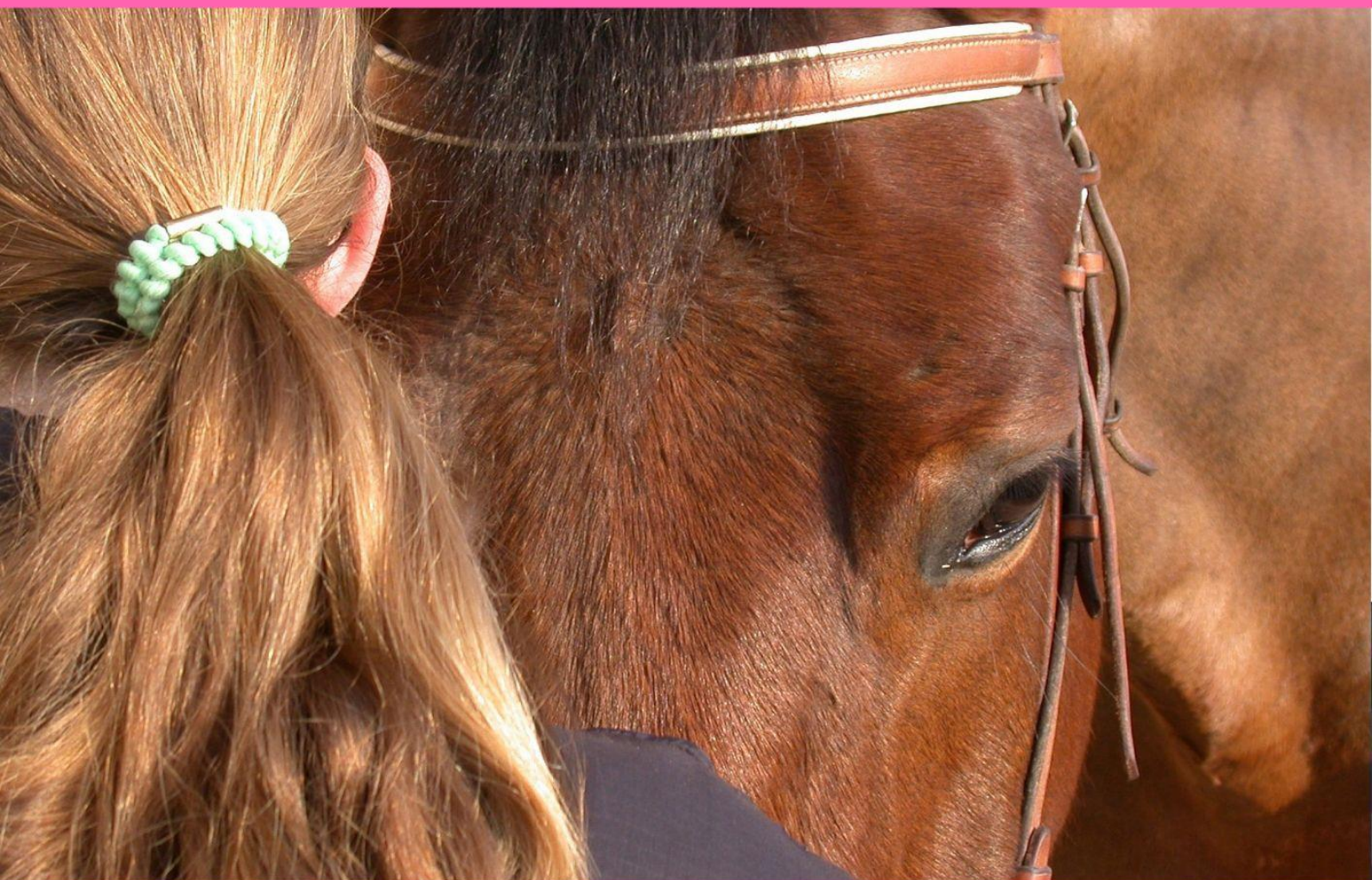


# Persoonlijk ontwikkeling

Paarden coachsessie



**PEOPLE @ MOVE**

laat mensen stralen!



## Een sessie die je inzicht en bewustwording geeft op je persoonlijke ontwikkelvraagstuk.

Bij persoonlijke ontwikkeling draait het om de ontwikkeling van zelfbewustzijn, identiteit, talent en zelfkennis. Dit alles heeft vaak tot doel het beter benutten van het eigen potentieel, het verbeteren van de kwaliteit van leven of het realiseren van dromen en ambities. In de huidige tijd staat persoonlijke ontwikkeling ook wel voor een zoektocht naar geluk en succes.

### Welke vraagstukken kun je terecht?

- Je weet niet goed waar jouw kwaliteiten en talenten liggen,
- Je hebt moeite met het maken van keuzes en beslissingen.
- Je bent op zoek naar balans.
- Je wilt graag meer zelfvertrouwen.
- Je wilt werken aan je communicatieve vaardigheden.
- Je hebt problemen met sociale contacten.
- Je voelt je ongemakkelijk in groepen.
- Je wilt jezelf beter leren kennen.
- Je wilt je levensstijl veranderen.
- Je hebt een droom waar je niet aan toe komt.
- Je wilt meer energie halen uit je werk.
- Je wilt iets anders doen maar je weet niet wat.

### Waarom een sessie met het paard?

Wij mensen zijn soms in staat om alles steeds te beredeneren vanuit onze ratio en onze opgedane ervaringen. Eigenlijk zoeken we steeds naar een bevestiging van overtuigingen die we hebben ontwikkeld op basis van onze ervaringen. We hebben de neiging om onze gevoelens daarover geen ruimte te geven. We denken dat we zien wie anderen zeggen dat we zijn. Paarden zijn sensitieve wezens met sterk ontwikkelde zintuigen. Zij spiegelen en je kunt ze niet voor de gek houden over wie je echt bent en wat je echt voelt. Het paard kan je helpen om je te laten zien welk effect jouw ideeën en gedachtes hebben op jezelf en jouw omgeving.

Paarden oordelen niet en ze nemen je serieus. Daarnaast kun je bepaalde vaardigheden goed met ze oefenen. Iedere dertig seconden een nieuwe kans om het anders/beter te doen want ze oordelen niet over wat je net gedaan hebt. Je krijgt wel terug welk effect het op hen heeft, dus directe feedback.

### Wat levert het werken aan je persoonlijke ontwikkeling op.

Werken aan je persoonlijke ontwikkeling levert op, wat jij wil dat het oplevert. Je volledige regie op je eigen ontwikkeling en de vraag die je inbrengt in de sessie met het paard. Het levert inzichten, bewustwording en antwoorden op. Dat kan omdat alle antwoorden al in jou zitten. Hoe eerlijker jij tegen jezelf bent, hoe groter de impact en het resultaat.

## Voor wie is een coachsessie met het paard geschikt?

1. Voor iedereen die een unieke ervaring wil beleven op het gebied van persoonlijke ontwikkeling.
2. Voor iedereen die op zoek is naar feedback zonder oordeel.
3. Voor iedereen die wel eens een paardencoachsessie wil beleven.
4. Voor iedereen die wel gecoacht wil worden maar geen traject wil.

## Praktisch.

Voordat we met het paard aan de slag gaan hebben we een gesprek over hetgeen jij graag wilt leren of ontdekken of waar je in je persoonlijke ontwikkeling tegen aan loopt.

Duur: Ongeveer 1.5 uur, (Het voorgesprek vindt plaats ongeveer twee dagen voor de sessie en duurt maximaal 30 min)

Locatie: Stoomdijk 1, Eefde (In de Achterhoek)

Investing: € 150,- (excl. Btw)

Neem contact op voor meer informatie of het maken van een afspraak via

Tel: **06 51813571** of mail: **[bianca@people2move.nl](mailto:bianca@people2move.nl)**