

Paardenkracht voor Pubers



PAARDENKRACHT VOOR PUBERS

Cursus voor pubers met paardenkracht!

Paardenkracht!

De cursus Paardenkracht voor Pubers is voor jongeren in de leeftijd van 11 jaar t/m 16 jaar, bedoeld voor (aanstaande) leerlingen in het voortgezet onderwijs. Zowel voor 11 tot 14-jarigen, die bijvoorbeeld aansluiting in een groep en het contact maken vanuit zelfvertrouwen willen versterken, als voor oudere pubers die leerwensen hebben over je positie innemen, grenzen aangeven en leiding nemen. In de cursus (5 lessen) besteden we veel aandacht aan omgaan met elkaar en vaardigheden die voor jongeren goed van pas komen. De deelnemers geven zelf aan wat zij graag willen oefenen en leren om verder te komen.

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 door letterlijk in beweging te komen. De nadruk ligt op 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 kunnen mee leren. **Deze aanpak biedt meer kennis over jezelf en de mogelijkheid om te leren van de kudde.**

Waarom kunnen we leren van paarden?

Er is bewust gekozen voor een cursus mét paarden omdat kinderen en jongeren zich in de nabijheid van dieren zich vaak veilig en vertrouwd kunnen voelen en dat versterkt de emotionele basis en balans. Er is geen oordeel of cijfer, je mag jezelf zijn. Het samenzijn met de paarden geeft daarin zelfvertrouwen en zelfreflectie. Door het aanraken van de paarden is er een positieve uitwisseling, waardoor je dagelijkse zaken of zorgen even kunt vergeten.

Daarnaast leren deelnemers over eigen 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 de 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.

Praktische informatie Cursus 11-14 jarigen:

- **Zomercursus 2021:** 5 bijeenkomsten (data volgen)

Elke cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten en daarna nog een terugkomafspraak die we gezamenlijk maken. Op basis van de aanmeldingen maken we voor elke cursus een passende leeftijdsindeling. De cursus kan doorgaan bij minimaal 4 deelnemers.

Locatie: Hartenweide, Hennisdijk 10, Zoelmond, ca. 7 minuten per auto en 15 minuten per fiets vanaf (station) Culemborg.

Kosten: €295,- inclusief btw voor 5 bijeenkomsten + terugkombijeenkomst: deskundige begeleiding op locatie met de paarden, persoonlijk werkboek, catering en een eindcertificaat. Soms is er voor deelnemers subsidie mogelijk of deels vergoeding via gemeente, school, etc. Vraag zelf naar de mogelijkheden op basis van de cursusbeschrijving.

Kleding & instructies: Bij mooi weer werken we buiten en bij teveel nattigheid binnen. Draag stevige en dichte schoenen (of laarzen) en kleding die tegen een stootje kan. Van de deelnemers verwachten we dat ze zich houden aan de instructies.

Coach: Annemieke Hijink, ervaren paardencoach & ervaring in werken met jongeren. Bevoegd docent voortgezet onderwijs/CRKBO geregistreerd & VOG verklaring.



www.hijinkenzo.nl

in samenwerking met:

Cursussen kunnen doorgaan bij minimaal 4 en maximaal 6 deelnemers.

Meer informatie vind je op:

- Aanmelding, info & actuele data: 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).

