



Coaching met ezels; iets voor jullie gezin?

Voor wie

Voor leden en hun gezin

Heeft jouw gezin hulp nodig, bij problemen die al een tijdje sluimeren? En wil jij kennismaken met wat ezelcoaching voor jullie kan betekenen? Kom dan naar deze dag.



In de ezelcoaching wordt gebruik gemaakt van hun manier van overleven in de kudde. Ezels, net als paarden willen samen overleven. Daarvoor moet er duidelijkheid zijn in de kudde. Ezels voelen aan als er iets niet goed zit. Problemen worden bespreekbaar gemaakt en we kijken waar het vandaan komt. Door dit samen met de ezels te doen, wordt het snel duidelijk, waar de weerstand is of waar de communicatie niet lekker loopt.

Wat ga je doen?

- Je volgt een kennismakingsdag met ezelcoaching met maximaal drie gezinnen.
- De dag start gezamenlijk met een welkomstwoord, voorstelronde en uitleg over de ezel, hun kuddegedrag en coaching.
- Mindfulness bij en met de ezels.
- Individuele coaching van 20 minuten.
- Terwijl de anderen individueel worden gecoacht, kun jij kiezen uit: ezel borstelen/knuffelen, mest briketten maken rondom een kampvuur, toeschouwer bij de coaching op afstand of in de wei tussen de ezels een momentje voor jezelf nemen.

Wat levert het op?

- Je hebt kennis opgedaan over ezelcoaching.
- Je hebt ervaren wat het contact tussen jou, je gezinsleden en de ezel betekent.
- Je hebt zicht gekregen op je eigen gedrag en emoties, maar ook die van je gezinsleden.
- Je hebt rust en ontspanning ervaren.

Waar



Ezelcoaching vindt plaats in Zuid-Limburg. Na inschrijving ontvang je nadere informatie.

Wanneer

Zaterdag 5 juni 2021

De dag start om 10.15 uur en eindigt om 16.00 uur.

Programma

10:15 – 10:30 uur: inloop

10:30 – 11:15 uur: start programma, welkomstwoord, kennismakingsrondje, uitleg

11:15 – 12:30 uur: mindfulness

12:30 – 13:30 uur: lunch

13:30 – 15:30 uur: individuele coaching + keuze overige activiteiten als andere aan de beurt zijn

15:30 – 16:00 uur: algemene afsluiting

Kosten

De begeleidingsprogramma's van de BNMO worden gesubsidieerd door het vfonds. Er wordt voor de ezelcoaching geen eigen bijdrage gevraagd van de deelnemers. Koffie/thee/fris/lunch is inbegrepen. Reiskosten zijn voor eigen rekening.

Aanmelden

Je kunt je **vóór 1 april 2021** aanmelden via het mailadres as@tvo.bnmo.nl o.v.v. ezelcoaching.

Na aanmelding en plaatsing ontvang je nadere informatie. Wil je bij de aanmelding het volgende vermelden:

- ⤴ naam
- ⤴ adres en woonplaats
- ⤴ telefoonnummer
- ⤴ mailadres
- ⤴ lidnummer
- ⤴ eventueel buddy/hulphond
- ⤴ bijzonderheden waar tijdens de bijeenkomst rekening mee gehouden moet worden

Voor meer informatie graag een mail naar h.heyman@bnmo.nl