



**Samen Sterk**

## Coaching met ondersteuning van paarden

**Voor wie**  
Voor leden

Wil je werken aan persoonlijke ontwikkeling? Loop je tegen belemmeringen aan? In samenwerking met coachpraktijk "Pebblecoaching" bieden we coaching op maat met ondersteuning van paarden.



**Heb je last van angsten, depressieve gevoelens, gebrek aan zelfvertrouwen? Of wil jij meer zijn dan je ziekte, maar lukt het nog niet om je hiervan los te maken? Coaching met paarden kan je hierbij helpen.**

### **Wat ga je doen?**

- Je start met een intakegesprek, waarin je kennismaat met de coach en bepaald wat jouw doelen en/of vraagstukken zijn.
- Daarnaast volg je vijf coachsessies van een uur.
- Tijdens dit traject werken wij met een werkboek, waarin oefeningen staan en waarin jij je ontwikkelingen bij kunt houden.
- Samen met een coach en één of meerdere paarden werk je aan je eigen ontwikkeling.
- De coachsessies vinden plaats op een rustgevende locatie in de natuur.

### **Wat levert het op?**

- inzicht in eigen gedrag
- inzicht in eigen kwaliteiten
- inzicht in hoe je tot nu toe met zaken omging en hoe je dit in de toekomst zou willen doen
- inzicht in wat jou gelukkig maakt

## Waar



De coaching met paarden vindt plaats bij Coachpraktijk "Pebblecoaching" in Roswinkel, Noord Nederland. Een mooie locatie in het buitengebied, aan de rand van het bos. De coach is Sharon van der Winkel, oud politiemedewerker, ervaringsdeskundige PTSS en depressie.

## Wanneer

Voor individuele leden zijn er 2 plaatsen beschikbaar. Je start met een intakegesprek en volgt daarna vijf sessies van 1 uur.

Al je in aanmerking komt, dan wordt je in contact gebracht met de coach, die samen met jou de data afspreekt voor het programma.

## Programma

Eén intakegesprek en vijf sessies van 1 uur. Data worden individueel afgesproken met de coach.

## Kosten

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

## Aanmelden

Je kunt je **vóór 1 april 2021** aanmelden via het mailadres [as@tvo.bnmo.nl](mailto:as@tvo.bnmo.nl) o.v.v. paardencoaching.

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](mailto:h.heyman@bnmo.nl)