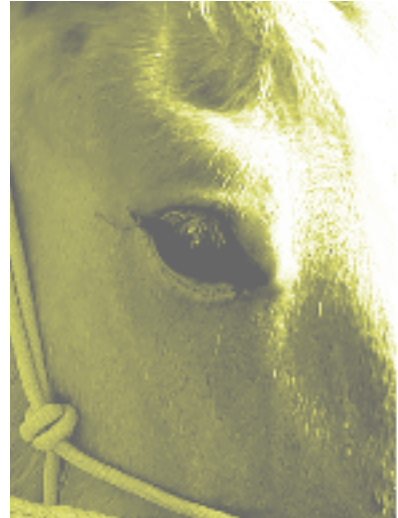


## Paardencoaching en hoogsensitiviteit

### Paardencoaching

Paarden zijn uiterst sensitieve dieren. Dit is in de natuur ook nodig, want een paard heeft - evolutionair gezien - maar één doel en dat is; overleven. En omdat te kunnen doen, is het van belang om continu de omgeving te scannen op dreigend gevaar. Deze sensitiviteit kunnen we als paardencoach ook anders inzetten. Namelijk, door het paard als co-worker in te brengen tijdens een coachsessie. Een paard reageert op alles wat wij doen en voelen. Een paard is niet in het verleden of in de toekomst, maar altijd in het hier en nu. Als wij ook in het hier en nu zijn, ontstaat de connectie en vanuit hier begint het veranderproces.



### Hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit is een persoons eigenschap welke maakt dat je alles wat je zintuiglijk ervaart intenser verwerkt. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat de hersenen anders geactiveerd worden bij het binnenkomen van informatie bij hoogsensitieve mensen. Wanneer hoogsensitiviteit door jezelf en jouw omgeving niet gezien wordt, dan ontstaat er een mogelijkheid tot overprikkeling. En deze overprikkeling kan uiteindelijk weer leiden tot een negatief zelfbeeld en controledrang.

Door middel van coaching in het bijzijn van een paard, leer ik je meer over hoogsensitiviteit en bied ik je de begeleiding die je nodig hebt om tot jouw antwoorden te komen. Welke uitdagingen ken jij rondom dit thema en hoe kun je hiermee omgaan? Zo kun je genieten van al het moois dat hoogsensitiviteit met zich meebrengt.

### Alleen of met steun van de groep

De coaching wordt aangeboden in groepsverband en in privé sessies. Soms is het fijn om een coachsessie alleen te ervaren. Er is focus en verbinding nodig om de samenwerking tot stand te laten komen en sommige mensen ervaren gemakkelijker veiligheid in een privé setting. Aan de andere kant kun je van een groep met gelijkgestemden heel veel leren. De groep helpt en steunt je en andersom. Zo kun je samen groeien en ontstaan er onderling waardevolle relaties.

In de agenda kun je zien welke groepsactiviteiten gepland zijn. Uiteraard kan Jij vindt op maat een programma voor je samenstellen.

Wil je meer informatie over de leiderschapstraining? Neem dan contact op met Saskia van Baarsen.