# Paardencoaching

## en wat het niet is...



Bij paardencoaching denken veel mensen aan werken met paarden. Maar paardencoaching is zoveel meer. Het paard helpt om gevoelens, gedrag en talenten zichtbaar te maken. Samen ontdekken we wat nodig is om verder te ontwikkelen.

| Wat het niet is: | Wat het wel is: |
|---|---|
| Paardenverzorging | Coaching / therapie |
| Paarden knuffelen | Werken met metaforen |
| Paardrijden | Werken met feedback van het paard en de coach |
| Paarden trainen | Ervaringsgericht werken |
| Als je met paarden werkt, ben je vaak bezig met sturen, verzorgen of een doel bereiken (bijv. rijden, trainen). | Bij paardencoaching werk je in een proces. Het gaat niet om wat je doet met het paard, maar om wat er in jou gebeurt in contact met het paard. |
| Als iets niet lukt, ga je vaak harder je best doen of het anders proberen tot het wél lukt. | We onderzoeken wat er gebeurt als iets niet lukt: Wat denk je? Wat voel je? Wat doet jouw gedrag met het paard? Alles wat gebeurt, hoort bij het proces. |
| Het doel is vaak ontspanning, plezier of iets leren met het paard. | Paardencoaching helpt je o.a. bij: emotieregulatie, zelfbeeld, grenzen aangeven, vertrouwen, sociale vaardigheden en omgaan met spanning. |
| | Je werkt altijd samen met een coach en het paard. Er ontstaat een driehoek: jij - het paard - de coach. |
| | Het paard reageert op jouw gedrag en gevoel en laat zien wat er van binnen gebeurt. Zo krijg je inzicht in jezelf. |

Horses en co
zorg- en leerboerderij voor orthopedagogiek