



TUSSEN DE PAARDEN

Torenstraat 4
5438 AP Gassel
tel. 06 5108 8051
info@tussendepaarden.nl
www.tussendepaarden.nl
Rabobank NL33RABO01571.49.161
K.v.K.-nr. 17241835
BTW-nr. NL1216.95.633.B01

KIDS met PK bij Tussen de Paarden

KIDS met PK is een coaching traject waarbij kinderen en jongeren tussen 8 en 18 jaar leren omgaan met (negatieve) gedachtes en gevoelens. Tegenslagen en verdriet horen bij het leven maar hoe leer je hiermee omgaan? Met mijn paarden ondersteun ik dit leerproces in verschillende sessies. Ouders worden hierin betrokken.

Het traject bestaat uit 3 stappen. De eerste stap gaat over zelfinzicht. Wie ben je? Wat zijn je kwaliteiten, valkuilen, gedachtes en emoties. In de tweede stap leer je hier verbinding mee maken. Herken je jezelf? In de laatste stap kijken we samen welke acties voor jou nodig zijn om het beste uit jezelf te halen. Deze stappen worden verdeeld over 6 individuele sessies met een tussentijd van 2 à 3 weken. Tussen de sessies door geef ik thuisopdrachten mee die zelfstandig of samen met ouders gemaakt worden. Daarnaast neem ik in de tussentijd contact op voor vragen en/of ondersteuning. Voor het volgen van dit traject is geen ervaring met paarden nodig.

Door het volgen van het traject KIDS met PK leer je:

- Omgaan met stress
- Aan je zelfvertrouwen werken
- Omgaan met negatieve gedachten
- Je hoofd leegmaken na een drukke dag
- Nare ervaringen verwerken
- Omgaan met gevoelens zoals angst, woede en verdriet

Neem voor informatie gerust contact op, ik vertel je graag meer over KIDS met PK.

Hartelijke groet Jolande Das

Tussen de Paarden

info@tussendepaarden.nl

0651088051