

Vaardigheidstraining Mentale Weerbaarheid *Met inzet van paardencoaching*

We leven in een gekke wereld; we maken de ene crisis na de andere crisis mee en dat levert bij iedereen veel stress en angst op. Daar komt bij dat door alle ontwikkelingen de arbeidsmarkt ook nog eens op z'n kop staat. En daar moet jij je tussendoor zien te bewegen. Hoe doe je dat?

Als we eenmaal stress en zorgen hebben, dan gaat ons hoofd vaak op hol; je hebt veel gedachten in je hoofd en onrust in je lichaam en dat lijkt alleen maar erger te worden. Een burn-out ligt al gauw op de loer. Deze spanning werkt niet mee om je staande te houden in je baan of als ondernemer. Maar dat wil je wel, want wat als je ook nog je baan of je inkomen verliest?!

Vaardigheidstraining Mentale Weerbaarheid

Onze mentale weerbaarheid is cruciaal om je staande te kunnen houden in je baan of als ondernemer. En dat niet alleen, je weerbaarheid is ook van belang in je privé en sociale leven. Maar hoe krijg je dan rust in je hoofd en ontspanning in je lijf? Oftewel, hoe blijf je vitaal en mentaal weerbaar? Daarvoor hebben we de vaardigheidstraining Mentale Weerbaarheid met de inzet van paardencoaching ontwikkeld.

In deze training leer je:

- hoe het komt dat je een druk hoofd hebt,
- hoe je de drukte in je hoofd kunt verminderen,
- over de drie breinen die we hebben (hoofd-, hart- en buikbrein),
- hoe je deze met elkaar kunt uitlijnen en gebruiken,
- hoe je stress, zorgen en angsten kunt verminderen,
- vaardigheden om jezelf mentaal weerbaar te maken en houden,
- je eigen richting bepalen in je werk en privé situatie.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor jou als je last hebt van:

- een druk hoofd,
- stress,
- gebrek aan energie,
- zorgen en/of angsten,
- belemmeringen om je dag goed door te komen,
- beperkingen in je werk en/of in je privéleven.



Caprilli
Coaching & Training

Hoe?

In deze training maken we gebruik van paarden om op de spanning van mensen te laten reageren, ook wel paardencoaching genoemd. Door de inzet van paarden word je je snel bewust van waar bij jou de blokkades zitten. De inzichten die je daarbij krijgt, leren je meer rust te vinden in jezelf en zowel je hoofd als lichaam te ontspannen. Hier helpen de paarden bij op een snelle en duurzame manier.

Gedurende de training ervaar je samen met het paard en de coach simpele en duidelijke werkvormen die jou gaan helpen. Je wordt op een zachte en effectieve manier uitgedaagd om je persoonlijke ontwikkeling een boost te geven en je mentale weerbaarheid te versterken.

Bij start van de training ontvang je een werkmap waarin je je persoonlijke ontwikkeling kunt bijhouden en de huiswerkopdrachten kunt bijhouden. Je kunt het zo intensief maken als je zelf wilt, de coach past de begeleiding aan op jouw behoeften. Tevens ontvang je het boek 'Hoofd op hol' ter ondersteuning van de training en je eigen proces.

De training wordt gegeven in workshopvorm van een dagdeel met maximaal 4 deelnemers en bestaat uit 7 ontmoetingen met het paard die eens in de 2-3 weken plaatsvinden. Regelmatig starten nieuwe trainingen waarop je je kunt inschrijven, zodat je altijd snel kunt beginnen.

Door wie en waar?

Deze training wordt gegeven door de senior coaches van Caprilli Coaching en vindt plaats op diverse locaties verspreid over het hele land. Via onze website kun je zien waar de voor jou dichtst bijgelegen coach zich bevindt.

Kosten

De kosten voor deze training bedragen € 1.497,00 inclusief btw. Hierbij inbegrepen zijn koffie/thee, versnaperingen, werkboek, boek 'Hoofd op hol' en een certificaat van deelname.

Het is mogelijk om voor deze training het STAP-budget aan te vragen, waarbij je subsidie krijgt van de overheid voor € 1.000,00 en de kosten dus nog slechts € 497,00 bedragen. Wil je gebruik maken van deze mogelijkheid, stuur dan een mail aan Paul@caprillicoaching.nl.

Inschrijven

Inschrijven kan makkelijk door een mail te sturen aan info@caprillicoaching.nl en aan te geven wat voor jou de ideale locatie is om de training te volgen. We sturen je dan het intake-formulier toe. Ook voor vragen kun je terecht op dit emailadres.

We ontvangen je graag!

Team Caprilli