

HORSE COACHING

INNOWACYJNE WARSZTATY W ASYŚCIE KONI



Czym jest horse coaching?

Horse coaching to niezwykła i innowacyjna **metoda szkoleniowa i rozwojowa**. Horse coaching wykorzystywany jest w procesach uczenia się, rozwijania kreatywności, doskonalenia siebie, rozumienia własnych celów, dążeń i motywacji, zyskiwania kontroli nad własnymi emocjami, radzenia sobie z problemami psycho-społecznymi. Horse Coaching **wykorzystywany jest również w terapiach** zaburzeń emocjonalnych, nadpobudliwościach, depresjach, stanach przewlekłego stresu, dysfunkcjach społecznych, czy problemach w komunikacji interpersonalnej.

Jak to wygląda?

Horse coaching to **aktywnie spędzony czas na łonie natury w asyście koni**. Uczestnicy naszych warsztatów najpierw obserwują stado i zachowania społeczne koni. Wbrew pozorom wiele się tam dzieje i już po kilku minutach każdy dostrzega koniobowość, z którą chciałby pracować w dalszej części warsztatów. **Ćwiczenia wykonywane z końmi** to proste zadania, takie jak zachęcenie konia do



podążania za człowiekiem wybraną ścieżką, czy pokonanie toru przeszkód w asyście konia. Zadania często **opierają się na metaforach**, a więc uczestnicy zamiast obręczy do której wprowadzają konia wizualizują sobie np. jeden z celów, jaki chcą osiągnąć w najbliższej

przyszłości. Tym, co decyduje, czy koń za człowiekiem podąży czy nie jest **energia i prawdziwa motywacja, jaką w danym momencie ma w sobie człowiek**. Najważniejsze w horse coachingu jest to, że **cokolwiek się wydarzy, jest pożądaną odpowiedzią**. Całe warsztaty prowadzone są w atmosferze kreatywnej, świetnej zabawy.

Na czym to wszystko polega?

Horse coaching to **najskuteczniejsza forma nauki**, bo jej fundamentem jest **doświadczenie**. Obcując z koniem, zwierzęciem dużym i wzbudzającym respekt, uczestnik działa pod wpływem emocji. **Wszystko, czego doświadcza człowiek w takiej sytuacji zostaje zapamiętywane w trwały sposób, na ogół nieuświadomiony. Zmiany, jakie zachodzą w uczestnikach są nieuniknione. Efekty pozostają na całe życie.**



Trenerzy i facylitatorzy

W horse coachingu **trenerem jest koń**, świetnie przygotowany do tej roli przez matkę naturę. Jego wrodzoną zdolnością jest **umiejętność odczytywania autentycznych emocji i intencji człowieka**. O ile trenera-człowieka, nawet najlepszego, można zmanipulować i oszukać, o tyle na żadnego konia takie sztuczki nie zadziałają. Innymi słowy **koń jest krystalicznym zwierciadłem ludzkiej duszy** i tego, co w niej w danym momencie drzemie.

Obok koni w warsztatach horse coachingu uczestniczą tzw. **facylitatorzy, czyli specjaliści czuwający nad przebiegiem procesu nauki oraz bezpieczeństwem koni i uczestników**. Ich rolą jest przybliżenie kwestii teoretycznych oraz pomoc w interpretacji tego, co zaszło podczas pracy z koniem.

Bezpieczeństwo

Nasze konie, które są trenerami w metodzie horse coachingu, to zwierzęta, z którymi pracujemy tylko i wyłącznie metodami naturalnymi, uwzględniającymi ich potrzeby, system wartości, psychikę i psychologię. Dzięki temu są **zrównoważone, łagodne i przyjazne człowiekowi**. Są doskonale przygotowane do swej roli.

Uczestnicy przed kursem zostają poinformowani o **podstawowych zasadach bezpieczeństwa pracy z końmi**, a ponadto przez cały czas trwania warsztatów **pozostają pod czujnym okiem facylitatorów**.

Formuła warsztatów

Warsztaty horse coachingu z założenia odbywają się **w małych, 6-osobowych grupach**. Na całość składa się **część teoretyczna**, w której skupiamy się na zagadnieniu, nad którym będziemy pracować; **część praktyczna**, a więc aktywności w asyście koni oraz niezwykle istotna **część refleksyjno-dyskusyjna**, podczas której uczestnicy wymieniają się spostrzeżeniami.



Cel i adresaci

Metody horse coachingu znajdują zastosowanie zarówno w procesach wspomagania **zmian i rozwoju osobistego**, jak i w **terapiach** szeregu zaburzeń emocjonalnych.

Aktywne uczestnictwo w **warsztatach rozwojowych** pozwala na przepracowanie i wzmocnienie wszystkich pożądanych cech osobowości:

| | | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------------------|----------------------------------|---|--------------------------------|
| pewność i wiara w siebie | asertywność | skuteczna komunikacja | kreatywność | motywacja | łatwość nawiązywania kontaktów |
| skuteczność działania | sprawność w definiowaniu i osiąganiu celów | radzenie sobie ze stresem | opanowanie tremy | wrażliwość, otwartość, autentyczność | zdolność podejmowania wyzwań |
| skuteczne przywództwo | umiejętność pracy w grupie | umiejętność rozwiązywania konfliktów | skuteczność zarządzania zespołem | sprawne zarządzanie pracą własną i czasem | umiejętność budowania relacji |
| odpowiedzialność | samoświadomość | spójność wewnętrzna | work-life balance | kontrola nad emocjami | empatia |

Sesje terapeutyczne w asyście koni pozwalają odnaleźć siebie i uporać się z problemami towarzyszącymi sytuacjom takim, jak:

| | | | |
|----------------------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------|
| uzależnienia i współuzależnienia | ofiary przemocy | zespoły lękowe | depresje |
| ADHD | zespoły stresu pourazowego | odpowiedzialne rodzicielstwo | wypalenie zawodowe |
| fobie społeczne | sytuacje kryzysowe | utrata bliskich | zakręty życiowe |
| walka z chorobą | kryzys w związkach | choroba komputerowa | alienacja |

Dla kogo?

Nasze warsztaty horse coachingu projektowane są dla dzieci i dorosłych, dla osób indywidualnych, grup zorganizowanych oraz firm. Nie są wymagane wcześniejsze doświadczenia z końmi. Każde warsztaty poświęcone są konkretnemu problemowi czy zagadnieniu, nad którym będą pracować uczestnicy. Tematy warsztatów są przygotowywane każdorazowo i „szyte na miarę” grupy, z którą pracujemy. Organizujemy warsztaty rozwoju osobistego, szkolenia miękkie oraz terapie w asyście koni.

Warsztaty prowadzą:

Jolanta Matuszewska-Radwańska



Doktor nauk medycznych, certyfikowany fasilitator metody Horse Assisted Education, certyfikowany student Parelli Natural Horsemanship. Od ponad 30 lat realizuje swoje powołanie zawodowe zgodnie z definicją WHO, opisującą zdrowie jako dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Do warsztatu fasilitatora wnosi bezcenne wieloletnie doświadczenia z pracy nad motywacją pacjentów i osiąganiem u nich pożądanych w procesie leczenia stanów emocjonalnych. Od ośmiu lat zgłębia psychikę koni oraz sposoby naturalnej komunikacji i autentycznego przywództwa. Na samej sobie doświadczyła jak budowanie relacji z koniem przekłada się na życie codzienne.

Dominika Radwańska

Socjolog, od zawsze zafascynowana ludźmi i końmi. Po ukończeniu studiów na Uniwersytecie Jagiellońskim zdobywała doświadczenie i kompetencje pracując w branży eventowej, marketingowej i badawczej. Instruktor rekreacji ruchowej o specjalności jazda konna, studentka Parelli Natural Horsemanship i JNBT. Ukończyła szkolenie naturalnego werkowania kopyt u Larsa Palo. Właścicielka dwóch wspaniałych wierzchowców, z którymi od 8 lat pracuje tylko metodami naturalnymi. W 2014 roku założyła firmę Koncept DORAD, w której realizuje wszystkie swoje pasje i marzenia.



KONTAKT

Koncept DORAD
biuro@dorad.pl
tel. 691 715 154
www.dorad.pl