



*“Heb de moed om je hart en intuïtie te volgen. Op de een of andere manier weten die al ver van tevoren wat je echt wilt. Al het andere is van minder belang.”*





## Coaching met paard

Steeds vaker krijgen paarden een rol toebedeeld tijdens een coachsessie. Deze intelligente dieren houden als prooi- en vluchtdier nauwlettend in de gaten wat er in en om de kudde gebeurt. Hun instinct geeft aan of zij moeten vluchten of niet. Het paard zorgt daarmee voor zichzelf en de kudde.

Wij mensen staan veel verder af van onze intuïtie. Wij reageren snel vanuit het verstand. Onze hersenen maken overuren en we vinden ook overal wat van. Deze gedachten, overtuigingen en oordelen zitten ons in de weg als we werkelijk naar ons gevoel willen (en moeten) luisteren.

Er zijn diverse situaties waarbij je gecoacht kan worden met een paard. Voorbeelden hiervan zijn:

- \* in je werk; als je te veel verantwoordelijkheid ervaart of als je onzeker voelt;
- \* bij presteren; als je gehinderd wordt door perfectionisme of faalangst;
- \* in relationele sfeer; als je conflict situaties liever mijdt of je alleen voelt staan;
- \* in je dagelijkse leven; als je moeite hebt met het toelaten van verdriet;
- \* zowel werk als privé; als je twijfelt welke keuze je moet maken.

Of je nu vastloopt op het gebied van werk of privé maakt niet uit. Vaak gaat dit namelijk hand in hand.

Liever niet met een paard in de ring! Dan kunnen we tijdens de sessie ook gaan wandelen.

## Voor wie?

Ben jij die leidinggevende of professional, werkzaam in de dienstverlenende sector die toe is aan verandering, keuzes wil maken of vast loopt in zijn dagelijks leven?

## Door wie?

Mijn naam is Ada Schallenberg, ik heb veel ervaring in profit en non-profit organisaties en een passie voor paarden en coaching. Mijn doel is om mensen hun kracht laten (her)vinden zodat ze in beweging kunnen komen en blijven.

Wil je meer weten over mijn manier van coachen?

Kijk dan voor meer informatie op [www.adascoaching.nl](http://www.adascoaching.nl).

Wil je liever persoonlijk contact, bel dan **06-13402052** of mail [ada@adascoaching.nl](mailto:ada@adascoaching.nl).

