

Angst en Paardrijden — Angst begrijpen en handelingsbekwaam worden in de omgang met het paard

Doelgroep: Ruiters met angst in het zadel of in de omgang met het paard, en opleiders en trainers die angstige leerlingen begeleiden

Inhoudelijk zwaartepunt:

Gebaseerd op de lezing, het boek en het seminar van Dr. Ulrike Thiel belicht deze cursus hoe angst in het zadel ontstaat, waarom mens en paard die vaak verschillend beleven, en reikt concrete hulpmiddelen aan om in het echte moment handelingsbekwaam te blijven. De cursus reikt eerst psychologische basiskennis aan over hoe angst in het lichaam ontstaat en welke verschillende reactiepatronen mens en paard als complex sociaal wezen respectievelijk vluchtdier vertonen. Aan de hand van concrete oefeningen zoals de persoonlijke „angstbarometer” en een vier-stappen-routine leren de deelnemers hun angst tijdig waar te nemen en actief te reguleren, in plaats van te verstarren of te vermijden. Doel is opnieuw vertrouwen op te bouwen in zichzelf en het paard, en de omgang met het paard ook in lastige momenten veilig en zelfbewust vorm te geven.

Moduleoverzicht:

Module 1: Angst begrijpen: de basis

Module 2: Mens en paard: twee verschillende wezens

Module 3: Waar mijn angst vandaan komt

Module 4: Gereedschap voor het omgaan met angst

Aanmelding & Verloop via E-learning:

Na uw aanmelding en betaling via Mollie (o.a. Wero, iDEAL, creditcard) of per overschrijving schakelen wij uw cursus op ons E-learningplatform vrij en krijgt u toegang tot de beveiligde cursusomgeving. Uw toegang blijft na vrijschakeling van de laatste weekmodule nog 4 weken geldig om alles rustig na te bereiden.

Wat wordt er uitgereikt: Video-colleges, schriftelijk studiemateriaal, quiz als kennistoets, oefenopdrachten, verklarende woordenlijst, cursuscertificaat.

Persoonlijke verdieping & upgrade: Heeft u behoefte aan persoonlijke individuele begeleiding, videosupervisie of aanvullende praktijkcursussen op het terrein van HippoCampus, dan kunt u tegen een speciaal tarief upgraden.