

## Grenzen stellen

### Kinderen vanaf 10 jaar en (jong)volwassenen

Vind jij het ook soms zo moeilijk om in je contact met anderen je grens aan te geven? Of om contact te maken en te houden met mensen die je aardig vindt? Of wil je misschien weten hoe je op anderen overkomt en hoe je het beste met anderen kunt communiceren zowel verbaal als non-verbaal (lichaamstaal, gezichtsuitdrukking). Dan is deze manier van leren over jezelf zeker iets voor jou.

#### **Het paard in dit programma**

Je gaat samen met het paard 'op stap'. Dat wil zeggen, je krijgt opdrachten die je samen met het paard uitvoert. Je zult zien dat het paard gaat reageren op je gedrag of op je gevoel. Hoe duidelijk ben je bijvoorbeeld in het communiceren met anderen, hoe kom jij over als je iets wil? Dat zul je meteen merken aan het paard. Het zal reageren of niet, of loopt soms zelfs weg. Het paard laat je als het ware zien hoe hij reageert op jou, op wat je doet, denkt of voelt. Jij en het paard oefenen verschillende situaties (gelinkt aan het dagelijkse leven) die je als moeilijk ervaart. Je zult zien dat het paard je de weg wijst. En uiteindelijk doe jij het allemaal zelf. Hoe mooi is dat?

#### **Het resultaat**

Na afloop van deze cursus ken jij jezelf een stuk beter en heb je meer zelfvertrouwen. Je weet hoe je op anderen overkomt en kunt daar goed mee omgaan. Je maakt ook makkelijker contact met de anderen omdat je ook jezelf beter kent. Samen met jou maken we een actieplan, het is van belang voor jou en voor jouw toekomst. En daar kun je zelf mee aan de slag gaan.

**Kijk voor een overzicht van alle trainingen op [www.paulinemoorees.nl](http://www.paulinemoorees.nl)**