

## Personlig utveckling - våga växa med hjälp av hästar

Personlig utveckling är allt som tar dig mot att bli den person du vill vara. Vill du utveckla och förändra din självbild, självkänsla och ditt självförtroende? Vill du öka din komfortzon och använda din fulla potential? Vill du få insikt i hur du agerar och kommunicerar samt få mod att utvecklas och förändra?

EAHEA (European Association for Horse Assisted Education) har utvecklat en upplevelsebaserad metod där man med hjälp av hästar inriktar sig på att stärka människor och få dem att växa. Hästar speglar våra beteenden och ger 100 % ärlig feedback på hur du uppfattas av och påverkar andra. På ett annorlunda och roligt sätt får du reda på vilka signaler du skicka ut medvetet och omedvetet.

Du får som deltagare möjlighet att genom ökad självinsikt ta tillvara din potential. Hitta dina dolda resurser och våga känna tillit till din egen förmåga. Du får även tränar på de områden som ev. behöver stärkas.

Fokus ligger på att våga öka sin komfortzon och känna sig bättre rustad för nya utmaningar och förändringar.

### INNEHÅLL

Exempel på områden som kommer att beröras:

- Hur uttrycker man sin vilja på ett tydligt sätt?
- Vilka signaler skickar du ut medvetet och omedvetet?
- Öka din observationsförmåga
- Öka din komfortzon
- Led dig själv och andra
- Hantera olika situationer  
Balans mellan: energi – fokus – kontroll - intention
- Platina regeln (olika kommunikationsprofiler): hur kommunicerar du med personer som är olika dig?
- Tydlig kommunikation
- Vad behövs för att skapa tillit?

Kursen är baserad på EAHEA metod för hästunderstödd utbildning.

**UPPLÄGG**

Under en heldag varvas teori med mycket praktiska övningar tillsammans med hästar. Stor tonvikt läggs på reflektion, kommunikations träning och feedback.

Paus görs för lunch. Ta med egen eller besök den Pizzeria eller Thai restaurang som finns i närheten.

**FÖRKUNSKAPER**

Inga förkunskaper behövs. Ingen häst eller ridvana behövs. Vi rider inte på kurserna utan håller oss på marken i olika ledövningar. Våra hästar är vana vid denna typ av övningar.

**KURSLEDARE**

Camilla Clasén arbetade tidigare som management konsult med bl.a. verksamhets utveckling och håller nu utbildningar inom personlig utveckling, ledarskap, kommunikation och medarbetarutveckling. Hon har en magisterexamen i Informatik från Göteborgs Universitet samt är certifierad handledare i EAHEA´s koncept för hästunderstödd utbildning.

**KURSMATERIAL**

Allt kursmaterial ingår i kursen.

Pris: 950kr inkl. moms