

Brain Blocks is een interventieprogramma voor kinderen, jongeren en volwassenen met sociaal-emotionele uitdagingen. Het uitgangspunt is dat zij zelf het beste weten wat zij voelen en ervaren. Brain Blocks vergroot het zelfbewustzijn en verandert denk- en gedrag patronen. Brain Blocks is een manier van reflecteren gericht op het vergroten van het zelfinzicht. Hierdoor ontstaat er ruimte om denk- en gedrag patronen te veranderen. Omdat er gewerkt wordt met 'beelden' wordt het gemakkelijker voor de cliënt om inzicht te krijgen in eigen ervaringen en die van anderen. Het verschillend denken en handelen kan hierdoor wederzijds beter begrepen worden. Brain Blocks bestaat uit verschillende materialen zoals een afbeelding van een hoofd en lijf en verschillende gekleurde blokken, die gebruikt worden om ervaringen en belevingen vorm te geven. Aan de hand van concrete situaties ontstaan er, onder begeleiding van een professional, Brain Blocks 'beelden' waarop gereflecteerd wordt. Dit geeft inzicht in ervaringen en manieren van denken. Door het inzicht wordt het mogelijk om uiteindelijk tot anders denken, handelen en voelen te komen.

Triple P staat voor 'Positive Parenting Program' en is een methode voor opvoedingsondersteuning voor ouders met kinderen van 0 tot 16 jaar. Triple P biedt kortdurende trajecten, van gemiddeld 10 sessies, met ondersteuning van videomateriaal en een werkboek voor ouders.

Thema's die aan bod komen zijn: kinderen een veilige stimulerende omgeving bieden, kinderen laten leren door positieve ondersteuning, aansprekende discipline hanteren, realistische verwachtingen hebben en goed voor jezelf zorgen als ouder. Hierdoor leren ouders o.a. positief contact met hun kind te bevorderen, gewenst gedrag te bevorderen en ongewenst gedrag te hanteren. Het programma streeft ernaar de autonomie van ouders te versterken zodat zij in de toekomst zelf problemen kunnen oplossen en met nieuwe opvoedsituaties kunnen omgaan.

Paardencoaching is een vorm van coaching waarbij het paard wordt ingezet als 'medecoach'. Paarden zijn hier bij uitstek geschikt voor omdat zij leven in het hier en nu. Zij zijn niet bezig met de toekomst en hebben geen oordeel over jou. Ze zorgen daarmee voor een emotioneel veilige omgeving.

Paarden zijn van nature prooidieren en vormen kuddes om zichzelf en elkaar

veilig te houden. Paarden zijn dan ook meesters in het lezen van lichaamstaal en afstemmen op de innerlijke belevingswereld van de ander met wie ze op dat moment een kudde vormen. In een coachingsessie vorm jij als coachee samen met de coach en het paard even een 'minikudde'.

Wij mensen zijn er vaak meesters in geworden om onze innerlijke belevingswereld diep weg te stoppen om te kunnen voldoen aan alle verwachtingen en eisen die vanuit ons dagelijkse leven aan ons worden gesteld. Vaak klopt dat wat we aan gedrag aan de buitenkant (boven de waterspiegel) laten zien, dan ook niet met wat we van binnen voelen (onder de waterspiegel). Omdat paarden juist alleen kijken naar de laag onder de waterspiegel en hier direct en altijd eerlijk op zullen reageren, krijg je direct feedback op je eigen gedrag en energie. (On)bewuste processen worden door het paard zo inzichtelijk gemaakt waardoor je tot de kern (onder de waterspiegel) kunt komen. De coach maakt hierbij voor jou de vertaalslag van het non-verbale gedrag dat het paard (in paardentaal) laat zien. Als gevolg hiervan krijg je meer inzicht in je eigen gedrag, je kwaliteiten en je ontwikkelpunten en het effect van jou gedrag op anderen. Er wordt gewerkt vanuit psychologische modellen (oplossingsgerichte en motiverende gespreksvoering en ACT) naar concrete resultaten, zonder zweverige poespas. Zowel eenmalige sessies als langere coachingstraject zijn hierbij mogelijk, dit is maatwerk en wordt in samenspraak met jou als coachee afgesproken.

Voorbeelden van veel voorkomende thema's en vragen:

- Wie ben ik en wat wil ik?
- Wat zijn mijn kwaliteiten en valkuilen?
- Waar liggen mijn grenzen en hoe kan ik deze beter aangeven?
- Hoe ga ik om met stress?
- Hoe vind ik balans tussen werk en privé?
- Leiderschap
- Communicatie
- Onzekerheid/faalangst

Speciaal voor kinderen en jongeren (ong. 8-18 jaar) is er het coachingsprogramma 'Kids met PK', welke is ontworpen om kinderen en

jongeren te leren omgaan met hun eigen gedachten en gevoelens. Het model is gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten in de (kinder)psychologie op basis van ACT (Acceptatie en Commitment Therapie), gecombineerd met de toegevoegde waarde van dierondersteunde interventies. Er wordt gebruik gemaakt van een werkboek, welke het kind na afloop mag houden.

Dit leren kinderen in het KIDS met PK programma:

- Hoe je om moet gaan met stress
- Hoe je vertrouwen in jezelf kan hebben
- Hoe je het om kan gaan met negatieve gedachten
- Hoe je je hoofd leeg kan maken na een drukke dag
- Hoe je nare ervaringen kan verwerken
- Hoe je om kan gaan met gevoelens als angst, woede en verdriet