

2024

Informatie opleidingen & workshops

WWW.ZENACOACHING.NL

2023 OPLEIDINGEN EN WORKSHOPS

ZENA TRAUMA- & PAARDENCOACHING



Traumacoaching & Paardencoaching
www.zenacoaching.nl

Marieke Blankers - van Loon

Zena Trauma- & Paardencoaching

1-5-2024



Traumacoaching & Paardencoaching
www.zenacoaching.nl

De drie breinen

Deze training is los te volgen en/of ter voorbereiding op de opleiding Trauma Basics. Het helpt je om te weten waar je cliënt is, zit hij in zijn hoofd, hart of buik? Hoe dit samenhangt met het werken met de diverse hersenen in ons hoofd. Deze doorvertaling van de drie breinen helpt jou te begrijpen wat jouw cliënt voelt en wat de drie breinen wil zeggen. Wanneer jouw cliënt dit weet is jou cliënt in staat om intuïtievare en verstandigere beslissingen te nemen in zijn dagelijks leven.

Wat je leert

In deze training leer je hoe de drie breinen te werken

Je leert:

- Hoe de drie hersenen werken
- Hoe ze verbonden zijn met specifieke hersenen in het hoofd
- Hoe de drie hersenen te gebruiken
- Hoe de drie hersenen te gebruiken tijdens paardencoaching

Duur & Planning

Deze training wordt gegeven in 2 dagen, de dagen worden gevuld met theorie en het werken met de paarden. De dagen zijn van 10.00 tot 16.00 uur. Kijk voor de actuele planning op www.zenacoaching.nl onder agenda.

Kosten

De kosten voor deze training 'De Drie Breinen' bedragen € 525,- inclusief BTW. Dit is inclusief koffie/thee, versnaperingen, uitgebreide lunch, syllabus en certificaat van deelname

Plaats

De training wordt gegeven bij Zena Trauma- & Paardencoaching. Gelegen aan Hoogstratensebaan 75, Baarle-Nassau.



Traumacoaching & Paardencoaching
www.zenacoaching.nl

Trauma Basics

Iedereen zal een soort trauma in zijn leven ervaren. Trauma is een onverwachte gebeurtenis die te groot was om te verwerken, te snel, te impactvol. Wanneer trauma niet kan worden uitgedrukt, nestelt zich in het lichaam. Deze training helpt je om verschillende soorten trauma's te herkennen, hoe je de spanningen van het lichaam kunt uiten en ontladen en hoe je je cliënt kunt helpen zijn stress te reguleren. Deze training is alleen te volgen na de training 'de drie hersenen'.

Wat je leert

In deze training leer je de basis van het begeleiden van cliënten met traumatische ervaringen.

Je leert:

- Wat trauma is
 - De traumahersenen
 - De verschillende soorten trauma's, shock trauma, ontwikkelingstrauma en PTSS
 - Herkennen waar iemand zich bevindt in de Window of Tolerance
 - Hoe paarden cliënten kunnen helpen in hun proces van traumaverwerking
 - Oefeningen die je kunt gebruiken tijdens het coachen met paarden bij je cliënt
- Veel oefeningen zijn ook zonder de paarden te gebruiken, waardoor deze training ook aantrekkelijk kan zijn voor coaches die meer over trauma willen leren en hiermee om te gaan

Duur & Planning

Deze opleiding wordt gegeven in 4 dagen, de dagen worden gevuld met theorie en het werken met de paarden. De dagen zijn van 10.00 tot 16.00 uur. Kijk voor de actuele planning op www.zenacoaching.nl onder agenda

Kosten

De kosten voor deze training 'Traumacoaching met paarden' bedragen € 1.250,- inclusief BTW. Dit is inclusief koffie/thee, versnaperingen, uitgebreide lunch, syllabus en certificaat van deelname

Plaats

De opleiding wordt gegeven bij Zena Trauma- & Paardencoaching te Baarle-Nassau, op eigen locatie met voldoende gratis parkeergelegenheid.

Zena Trauma- > Paardencoaching, kijk voor de algemene voorwaarden www.zenacoaching.nl

Disclaimer

Deze opleiding is niet bedoeld als opleiding voor traumatherapeut of traumabehandelaar. Hiervoor zijn andere opleidingen benodigd. Het is bedoeld om je handvaten te geven voor begeleiding van cliënten waar trauma bij aanwezig is binnen de (paarden)coaching.



Trauma Advanced

In deze vervolgopleiding van trauma wordt uitgebreid stil gestaan bij de verschillende theorieën binnen lichaamsgerichte traumabegeleiding zoals de Polyvagaal, Somatic Experience en de Felt Sense. Het is een verdieping op de opleiding Trauma Basics & Paardencoaching. Deze opleiding is dan ook alleen te volgen na de opleiding Trauma Basics of een soortgelijke gevolgde opleiding elders. Er wordt meer aandacht besteed aan ontwikkelingstrauma, wat vaak al vroeg in de kindertijd zijn basis vindt. Diverse methodieken worden gebruikt om met ontwikkelingstrauma en PTSS aan de slag te gaan, waarbij de nadruk ligt op het lichaamsgericht werken met de inzet van paardencoaching.

Wat je leert

In deze vervolgopleiding leer je de inzet van lichaamsgerichte traumabegeleiding bij ontwikkelingstrauma en PTSS met de inzet van paardencoaching.

Je leert:

- Verdieping van ontwikkelingstrauma en PTSS
 - Verschillende veelvoorkomende vormen van vroegkinderlijk trauma
 - De basis van polyvagaal theorie
 - De basis van somatic experience
 - Werken met de Felt Sense
 - Waar te beginnen bij begeleiding van ontwikkelingstrauma, PTSS
- Veel oefeningen zijn ook zonder de paarden te gebruiken, waardoor deze training ook aantrekkelijk kan zijn voor coaches die meer over trauma willen leren en hiermee om te gaan

Duur & Planning

Deze opleiding wordt gegeven in 5 dagen, de dagen worden gevuld met theorie en het werken met de paarden. De dagen zijn van 10.00 tot 16.00 uur. Kijk voor de actuele planning op www.zenacoaching.nl onder agenda

Kosten

De kosten voor deze opleiding 'Trauma Advanced & Paardencoaching' bedragen € 1.550,- inclusief BTW. Dit is inclusief koffie/thee, versnaperingen, uitgebreide lunch, syllabus en certificaat van deelname

Plaats

De opleiding wordt gegeven bij Zena Trauma- & Paardencoaching te Baarle-Nassau, op eigen locatie met voldoende gratis parkeergelegenheid.

Zena Trauma- > Paardencoaching, kijk voor de algemene voorwaarden www.zenacoaching.nl

Disclaimer

Deze opleiding is niet bedoeld als opleiding voor traumatherapeut of traumabehandelaar. Hiervoor zijn andere opleidingen benodigd. Het is bedoeld om je handvaten te geven voor begeleiding van cliënten waar trauma bij aanwezig is binnen de paardencoaching.



Traumacoaching & Paardencoaching
www.zenacoaching.nl

Verlies & Rouw

Verlies en Rouw opleiding

Iedereen heeft te maken in zijn leven met verlieservaringen en rouw. Want verlies is niet alleen iemand verliezen aan de dood, maar ook verliezen zoals: verlies van je werk, je baan, je gezondheid, je relatie, je dier. Op veel verschillende manieren worden we geconfronteerd met verlies, alleen nemen we niet altijd de tijd om te rouwen over wat verloren is. Waardoor het verdriet, de spanningen, emoties e.d. opgeslagen blijven in het lichaam en kan allerlei klachten veroorzaken. Door de inzet van paardencoaching bij verlies en rouw, helpt het paard de cliënt met inzichten waar het stopt en wordt ruimte gecreëerd voor het verwerken van het verlies en het bijbehorende rouwproces.

Wat je leert

In deze training leer je werken met verlies en rouw al dan niet met de inzet van paardencoaching. De opleiding is zo ingestoken dat de werkvormen niet alleen te gebruiken zijn bij de paarden maar ook zonder paarden in een sessie. Veel praktijkvoorbeelden en oefeningen om mee aan de slag te gaan

Je leert:

- De theorie van rouwprocessen
 - Rouwtaken
 - De verschillende soorten verliezen, deze te onderscheiden, herkennen en te benaderen
 - Hoe de inzet van paarden helpend kan zijn in een rouwproces
 - Diverse oefeningen die je kunt gebruiken bij verlies en rouwverwerking
- Veel oefeningen zijn ook zonder de paarden te gebruiken, waardoor deze training ook aantrekkelijk kan zijn voor coaches die meer over verlies en rouw willen leren en hiermee om te gaan

Duur & Planning

Deze opleiding wordt gegeven in 4 dagen, de dagen worden afgewisseld met theorie en praktijk. De dagen zijn van 10.00 tot 16.00 uur. Kijk voor de actuele planning op www.zenacoaching.nl onder agenda

Zena Trauma- > Paardencoaching, kijk voor de algemene voorwaarden www.zenacoaching.nl

Kosten

De kosten voor deze training 'Rouw en verlies' bedragen € 1.250,- inclusief BTW. Dit is inclusief koffie/thee, versnaperingen, uitgebreide lunch, syllabus en certificaat van deelname

Plaats

De opleiding wordt gegeven bij Zena Trauma- & Paardencoaching te Baarle-Nassau, op eigen locatie met voldoende gratis parkeergelegenheid.



Traumacoaching & Paardencoaching
www.zenacoaching.nl



Traumatische Rouw

Traumatische Rouw opleiding

Traumatische rouw is onverwerkte rouw met PTSS-symptomen, traumasymptomen en depressieve klachten waarbij de nadruk ligt op de stress van het trauma. Bij traumatisch verlies zijn de emoties en gevoelens te overweldigend en kunnen op dat moment niet verwerkt en geïntegreerd worden bij de rouwende. Het is van belang om impact van trauma te begrijpen daar de rouwende aan zowel trauma als aan rouw lijdt. De rouw wordt gecompliceerd doordat het trauma het normale rouwproces blokkeert en ontregelt.

Wat je leert

Tijdens deze 4-daagse leer je meer te weten over traumatische rouw, de impact en krijg je handvaten voor de begeleiding van cliënten met traumatische rouw.

Je leert:

- Wat traumatische rouw is
- Hoe traumatische rouw te herkennen
- Het verwerkingsproces in kaart te brengen en te begeleiden (met/zonder paarden)
- Hoe te werken met paarden en traumatische rouw

Duur & Planning

Het is een 4-daagse opleiding waarbij de dagen een afwisseling hebben tussen theorie en praktijk met paarden. De dagen zijn van 10.00 tot 16.00 uur. Kijk voor de actuele planning op www.zenacoaching.nl onder agenda

Kosten

De kosten voor deze opleiding 'Traumatische Rouw & Paardencoaching' bedragen € 1.250,- inclusief BTW. Dit is inclusief koffie/thee, versnaperingen, uitgebreide lunch, syllabus en certificaat van deelname.

Plaats

De opleiding wordt gegeven bij Zena Trauma- & Paardencoaching te Baarle-Nassau, op eigen locatie met voldoende gratis parkeergelegenheid.

Zena Trauma- > Paardencoaching, kijk voor de algemene voorwaarden www.zenacoaching.nl



Traumacoaching & Paardencoaching
www.zenacoaching.nl

Hechtingsproblematiek

Hechting en paardencoaching

Hechting beïnvloedt nagenoeg alles. Jouw hechtingsstijl is de grondlegger voor je verdere leven op het gebied van omgaan met anderen in relaties, je werk, hoe trauma impact op je heeft en bij de verwerking van trauma. De wijze waarop je verlies en rouwverwerking doorloopt. Iedere dag in ons hele leven hebben we te maken met hechting. Wanneer je een onveilige hechting hebt opgedaan op jonge leeftijd, neem je dit mee in je volwassen leven en ervaar je (intimiteit) problemen in relaties. Gelukkig is het mogelijk om je bewust te worden van je eigen hechtingsstijl en bij een onveilige hechting leren nieuwe verbindingen aan te gaan vanuit een veilig hechtingsperspectief. Deze training is gebaseerd op de hechtingstheorie van Bowlby. Deze opleiding van drie dagen helpt je de verschillende hechtingsstijlen te herkennen en hoe te werken in coachsessies met cliënten al dan niet met de inzet van paarden.

Wat je leert

In deze training leer je de verschillende soorten hechtingsstijlen te herkennen en hoe dit relaties en processen in trauma, verlies en rouw kan beïnvloeden.

Je leert:

- De verschillende soorten gehechtheid door Bowlby
- Hoe hechtingspatronen te herkennen
- Hoe hechtingspatronen de processen van rouw, verlies en trauma beïnvloeden
- Hoe te werken met paarden en hechting
- Welke stappen te zetten in het herstel van onveilige hechting

Duur & Planning

Deze duurt drie dagen, de dagen zijn een afwisseling tussen theorie en praktijk (met paarden). De dagen zijn van 10.00 tot 16.00 uur. Kijk voor de actuele planning op www.zenacoaching.nl onder agenda.

Kosten

De kosten voor deze opleiding 'Hechting en Paardencoaching' bedragen € 775,- inclusief BTW. Dit is inclusief koffie/thee, versnaperingen, uitgebreide lunch, syllabus en certificaat van deelname.

Plaats

De opleiding wordt gegeven bij Zena Trauma- & Paardencoaching te Baarle-Nassau, op eigen locatie met voldoende gratis parkeergelegenheid.

Zena Trauma- > Paardencoaching, kijk voor de algemene voorwaarden www.zenacoaching.nl



Traumacoaching & Paardencoaching
www.zenacoaching.nl

3-daags traject Herstel na Narcisme

Wil jij jezelf weer terug vinden wie je ooit was en feitelijk nog altijd bent, na een leven met narcisme? Dan is dit traject iets voor jou! Speciaal voor lotgenoten van narcisme een meerdaags traject gegeven door een ervaringsdeskundige met narcisme. Binnen het traject staan we stil bij het opgelopen trauma door narcisme, wordt aandacht gegeven aan het verlies en rouwproces wat je dient te doorlopen om vervolgens weer de eerste stappen te kunnen zetten in jouw herstel om jezelf terug te vinden en écht te gaan leven.

In dit traject leer je:

- de signalen te herkennen van verborgen en openlijk narcisme
- welk impact dit heeft gehad op jou en hoe dit jouw leven (heeft) beïnvloed(t)
- te zien en te erkennen wat je hebt gemist, waar je behoeftes liggen en dit bij jezelf te vinden
- los te laten van wat je niet kan krijgen/ ontvangen en je hebt de moed hebt om grenzen te gaan stellen in relaties met mensen met narcisme
- de regie over je eigen leven weer op te pakken waarbij je het lef hebt om te gaan leren leven nadat je jezelf hebt hervonden en geaccepteerd. En waarbij jij jouw grenzen bewaakt

Het traject

Het traject bestaat uit 3 dagen, 2 aaneengesloten dagen en een terugkomdag. In de periode tussen de 2e en 3e dag werk je thuis aan opdrachten die bijdragen aan je herstel. Bij personen die zwaar getraumatiseerd zijn door narcistisch misbruik kan dit traject naast een individueel traject lopen. Het zijn intensieve en interactieve dagen waarbij naast theorie ook gebruik gemaakt wordt van diverse werkvormen waaronder coaching m.b.v. het paard. Heb je angst voor paarden, geen probleem dan is het ook mogelijk dit te volgen zonder dat je direct met het paard of pony in de bak staat. Bijkomend voordeel van dit traject is dat je deze volgt met lotgenoten en een ervaringsdeskundige coach, die (h)erkennen wat het is en hoe dit kan voelen.

Kosten

De kosten voor dit driedaagse traject bedragen € 425,- inclusief BTW. Dit is inclusief koffie/thee, versnaperingen, uitgebreide lunch, naslagwerk en certificaat van deelname.

Duur & Planning

Het is een 3-daags traject met kleine groep, 2 tot max 6 deelnemers. De dagen zijn van 10.00 tot 16.00 uur. Op aanmelding of kijk voor de actuele planning op www.zenacoaching.nl onder agenda

Plaats

De opleiding wordt gegeven bij Zena Trauma- & Paardencoaching te Baarle-Nassau, op eigen locatie met voldoende gratis parkeergelegenheid.

Zena Trauma- > Paardencoaching, kijk voor de algemene voorwaarden www.zenacoaching.nl



Traumacoaching & Paardencoaching
www.zenacoaching.nl

Eigen ruimte en grenzen stellen,

Tijdens deze workshop ga je samen met anderen en met behulp van paarden op onderzoek uit wat jouw eigen ruimte is die je nodig hebt om optimaal te functioneren. Je leert overschreden grenzen te herstellen en je gaat leren voelen hoe het is wanneer je grens wordt gerespecteerd. Gebaseerd o.a. op de theorie van Sensorimotor Psychotherapie.

Kosten

De kosten voor deze workshop bedragen € 225,- inclusief BTW. Dit is inclusief koffie/thee, versnaperingen, uitgebreide lunch en certificaat van deelname.

Duur & Planning

Een 1-daagse met maximaal 6 deelnemers. De dag is van 10.00 tot 16.00 uur. Op aanmelding of kijk voor de actuele planning op www.zenacoaching.nl onder agenda

Plaats

De opleiding wordt gegeven bij Zena Trauma- & Paardencoaching te Baarle-Nassau, op eigen locatie met voldoende gratis parkeergelegenheid.



Traumacoaching & Paardencoaching
www.zenacoaching.nl

Supervisie voor paardencoaches thema's Trauma, Verlies & Rouw

Tijdens deze supervisiedag kan iedere deelnemer een casus inbrengen over zijn of haar cliënt of iets waar je in je persoonlijke proces tegen aanloopt. We nemen ruim de tijd om iedere casus te bespreken. Je krijgt tips & adviezen mee voor jouw casus en kunnen deze in de praktijk oefenen indien gewenst.

Hierdoor blijf je up-to-date qua kennis en kunde, doe je nieuwe inzichten op voor zowel jouw cliënt als voor je eigen proces. En verbreed je jouw netwerk met andere deelnemers aan deze supervisiedag.

Kosten

De kosten voor deze supervisiedag bedragen € 125,- inclusief BTW. Dit is inclusief koffie/thee, versnaperingen en lunch.

Duur & Planning

Een dag met minimaal 4 en maximaal 7 deelnemers. De dag is van 10.00 tot uiterlijk 17.00 uur, afhankelijk van het aantal aanmeldingen. Kijk voor de actuele planning op www.zenacoaching.nl onder agenda of meld je aan en krijg bericht wanneer de eerst volgende supervisie dag wordt georganiseerd

Plaats

De opleiding wordt gegeven bij Zena Trauma- & Paardencoaching te Baarle-Nassau, op eigen locatie met voldoende gratis parkeergelegenheid.