
STESSIÄ? PAINAVATKO ARJEN VAIKEUDET? PUUTTUUKO ITSELUOTTAMUS? PELOTTAAKO?



Henkilökohtainen olemus ja vakuuttava esiintyminen ovat tämänhetkisessä maailmassa merkittäviä:

Hevoset tuntevat heti, onko ihminen vakuuttava tai epävarma, onko hän aito tai piiloutuuko hän naamion taakse. He päättävät sekunnin murto-osassa, onko kyseinen ihminen ansainnut luottamuksen ja antavat rehellisen palautteen ihmiselle käyttäytymisellään. Hevosen kanssa toimiminen virkistää meitä emotionaalisesti ja antaa tärkeitä oivalluksia. Sinusta tulee entistä aidompi ja tasapainoisempi oma-itseäsi. Itseluottamus nousee ja todelliset voimavarat, ilo, viisaus ja tasapaino tulevat esiin.

Apple Tree Ranchin koulutuksessa käytetään EASEL™ (Equine Assisted Sosial Emotional Learning)-menetelmää joka perustuu siihen, että hevoset ovat sosiaalisina saaliseläiminä erittäin herkkiä reagoimaan ympärillä olevien muiden eläinten, mukaan lukien ihmisten, sanattomiin viesteihin ja tunnetiloihin. Tunnekasvatuksessa hevosten välityksellä hevonen ei ole väline vaan työpari, hevonen ja ihminen ovat aina tasa-arvoisia. Hevosen tasa-arvoinen aito kohtaaminen persoonallisena yksilönä kasvattaa empatiaa ja myötäelämisen kykyä. Kyse on vuorovaikutus suhteiden luomisesta, suhde syntyy vain ajan kanssa. Tunnekasvatus antaa työkaluja siihen miten tunteita ja niiden sisältämää informaatiota voi hyödyntää omassa elämässä, niin että aito-minä vahvistuu. Tunnekasvatuksessa hevosen välityksellä ei opiskella hevostaitoja vaan ohjataan kuuntelemaan itseään ja sitä miten opin pitämään itseni turvassa.

Tunnekasvatuksella saadaan jo olemassa olevat asiat, sanat, tunteet selkeämmäksi ja pintaan. Näin ohjataan kuuntelemaan itseään ja sitä miten opin pitämään itseni turvassa, se on sosioemotionaalisen oppimisen työmenetelmä. Menetelmän keskeiset asiat opettavat rajoista, luottamuksesta ja vastuusta, itsetunnosta ja itsensä huolehtimisesta, elämänhallinnasta. Sekä kehittää ongelmaratkaisutaitoa, vahvistavia ja korjaavia kokemuksia. EASEL™in yleisiä tavoitteita ovat mielialan kohottaminen, yleisen jännityksen vähentyminen, vahvistaa rohkeutta, edistää tunteiden tunnistamista ja itseilmaisua. Lisäksi EASEL™ tarjoaa välittämisen ja läheisyyden kokemuksia, opettaa myös luottamuksen arvoisena olemista ja vähentää manipulatiivista, vahingoittavaa tai hyväksikäyttävää käyttäytymistä.

Apple Tree Ranchin koulutuksissa hevosista ei tarvitse tietää mitään, kunhan ei ole allerginen. Pelätäkin saa ihan huoletta. EASEL™-toimintamenetelmät antavat hevosten suhteen kokemattomallekin tilaisuuden täysipainoisiin elämyksiin.

LADY´S MORNING



Saamme iloksemme esitellä ryhmän ihanille naisille, joita viehättää ajatus hevosista sekä löytöretki omaan itseensä ja tunteisiinsa.

Ryhmä käynnistyy torstaina 16.09.2010 kello 10.00-12.00 Apple Tree Ranchin tiloissa. Tapaamme aina viikottain.

Osallistuaksesi sinun ei tarvitse tietää hevosista mitään, riittää kun hevonen viehättää ajatuksena. Ryhmässä ei myöskään opiskella hevosmiestaitoja eikä ryhmään sisälly ratsastamista.

Ryhmän ajatuksena on lähteä tutkimusmatkalle itseensä ja tunteisiinsa. Keskustelun lisäksi päästään tutustumaan ja toimimaan hevosten kanssa.

Juuri sinä olet tervetullut!

Jos sinulla on jotain kysyttävää ryhmään liittyen, ota rohkeasti yhteyttä.

kati.riesen@elisanet.fi

045-6352841