

Wild Junior 2023



“Wild” staat voor de rauwe en pure energie die in de natuur alom aanwezig is. Samen met de paarden, de honden en de elementen uit de natuur ga je balans brengen tussen je hoofd, hart en buik (gevoel). In een kleine groep ga je ontdekken wat voor jou belangrijk is in dit leven.

"Wild Junior" is een programma speciaal ontwikkeld voor (hoog)sensitieve jongeren die op zoek zijn naar persoonlijke groei buiten de gebaande paden. Dit unieke programma combineert paardencoaching met het GGZ-programma "Voluit Leven" van Educare. Gedurende de groepsperiode worden de deelnemers begeleid door Mike van As, een ervaren GZ-psycholoog, en Marjolijn van Dieren, een deskundige paardencoach. Tijdens de paardendagen zullen de paarden constant aanwezig zijn en hun wijsheid delen. Ze laten zien en voelen wat op dit moment belangrijk is voor jou. Ze helpen je om los te laten wat niet meer bij je past en omarmen wat je verder zal brengen. Meer over [van Dieren coaching](#).

Mike en Marjolijn ondersteunen je vanuit het programma 'Voluit Leven' en de paardencoaching om op zoek te gaan naar je eigen identiteit. Door middel van verschillende perspectieven leer je jezelf begrijpen, voelen en kennen, inclusief de redenen waarom je zo in elkaar zit. Je ontdekt je unieke kwaliteiten, wordt krachtiger en leert leven volgens je eigen waarden. In de interactie met anderen kun je jezelf ontmoeten.

De paardencoaching binnen Wild Junior is een verdiepend aspect van het Educare-programma 'Voluit Leven'. Dit programma combineert mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en wordt geleid door Mike van As. 'Voluit Leven' betekent terugkijken op je dag en je leven, en erkennen dat alles klopt en zo moest zijn. Het betekent stoppen met het vermijden van psychische of fysieke pijn, wat leidt tot een beperkt leven omdat je de natuurlijke stroom van het leven

tegenhoudt. Door 'ja' te zeggen tegen het leven zoals het zich nu aan je voordoet, in al zijn nuances, kun je voluit leven. Dit betekent bewust zijn van je eigen reacties op het leven en leren omgaan met tegenslagen, zodat je kunt genieten van het leven. Met aandacht en liefde voor jezelf, hier en nu.

Meer over Voluit Leven.

Data, Locaties en Tijd

Paardencoaching

Dag 1. **22 september** van 09.30 – 16.00 uur (neem zelf je lunch mee)

Jouw plek in een groep.

Welke plek neem jij in een groep en waarom? Wat gebeurt er met je in het contact met andere mensen?

Dag 2. **13 oktober** van 09.30 – 16.00 uur

Familie opstelling.

Jouw familie. Je vader en je moeder waaruit je ontstaan bent. Je voorouders, wat is jouw plek hierin en wat mag er gezien en doorleefd worden door jou?

Dag 3. **10 november** van 09.30 – 16.00 uur

Omgaan met gevoelens en emoties.

Hoe ga jij om met je eigen gevoel en emotie? Waarom is dat er eigenlijk allemaal en wa willen die gevoelens jou duidelijk maken?

Dag 4. **15 december** van 09.30 – 16.00 uur

Ontmoet je innerlijke kind

Wat heb jij nodig om te groeien, om los te laten, te zien en/ of te bevrijden?

Dag 5. **19 januari** van 10.00 – 16.00 uur

Afronding.

Hoofd, hart en buik (gevoel) op één lijn. Precies goed zoals je bent.

Voluit leven

Voluit leven

Sessie 1 **26 september** van 09.00 – 11.00 uur

Wat wil ik met het leven?

Een andere houding ten opzichte van tegenslag

Sessie 2 **3 oktober** van 09.00 – 11.00 uur

Ik ben er (even) niet

Vermijden van verdriet, boosheid en angst.

Sessie 3 **10 oktober** van 09.00 – 11.00 uur (let op: herfstvakantie)

Gebruik niet je verstand

Samensmelten van gedachten en werkelijkheid

Oorzaken van onze drang naar controle en beheersing

Hulpbronnen van voluit leven

Sessie 4 **7 november** van 09.00 – 11.00 uur

Hallo onzekerheid: welkom

Acceptatie op verschillende niveaus

Levenskunst

Sessie 5 **14 november** van 09.00 – 11.00 uur

De proefballonnetjes van het verstand

Wat zijn eigenlijk gedachten?

Sessie 6 **21 november** van 09.00 – 11.00 uur
Wie ben ik nu eigenlijk?
De waarde van aandacht
Doe-modus en zijn-modus

Voluit leven in de praktijk

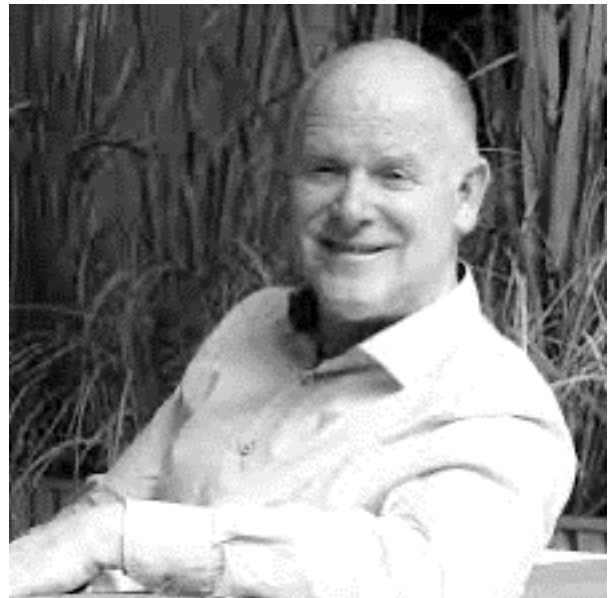
Sessie 7 **28 november** van 09.00 – 11.00 uur
Hoe wil je voluit leven?
In contact staan met je waarden maakt je sterk

Week 8 **5 december** van 09.00 – 11.00 uur
Ervoor gaan

Sessie 9 **23 januari** van 09.00 – 11.00 uur
Ervoor blijven gaan
Ontwikkel je eigen levensfilosofie
Temper je verwachtingen
Bereid je voor op consequenties
Volhouden: je tweede natuur

Over Mike

Mijn missie is om mensen weer in contact te brengen met het wezenlijke in zichzelf. Ik wil hen ondersteunen door vertrouwen op te bouwen, hun eigen kracht te benutten en inzichten te delen die bijdragen aan hun innerlijke groei. Ik werk vanuit mijn intuïtie en ben vaak te vinden buiten de gebaande paden. Niet alleen tijdens mijn werk, maar ook wanneer ik samen met mensen in de natuur allerlei oefeningen doe.



Over Marjolijn

Mijn missie is om mensen te ondersteunen, zodat zij onvoorwaardelijk en volledig in hun kracht komen te staan; Door het loslaten van oude gewoontes, angsten, patronen en trauma's kan je zelf deze verandering in gang brengen. Mijn aandeel in Wild junior is; jonge mensen inzichten geven die ze in eerste instantie voor zichzelf kunnen inzetten. Zodat ze vanuit hun eigen kracht de veranderingen kunnen brengen is in deze tijd.



Voor wie?

Jongeren in de leeftijd 17-30 jaar.

Zonder verslavingen of acute ernstige klachten (psychosen, ernstige paniek, agressiviteit e.d.)

Kosten?

Eigen bijdrage paardencoaching

Cliënten vanuit Educare in verzekerde zorg: €100,-

Cliënten in jeugdzorg die aangesloten zijn bij Educare: €250,-

Je moet zelf het boek 'Voluit Leven' aanschaffen (Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen).

Aanmelding?

Je kan je aanmelden bij www.educareonline.nl Dan kies je voor volwassen zorg en ga je naar aanmelden. Vermeld onder opmerkingen dat je je graag aanmeldt voor Wild junior.

Inbegrepen.

Paardencoaching

Dagprogramma van 09.30 uur tot 16.30. Lunch wordt door de deelnemer zelf verzorgd. Koffie/ thee en een gezond tussendoortje is aanwezig.

Voluit leven

Tijdens de GGZ-sessies Voluit Leven wordt voor koffie, thee of frisdrank gezorgd. Je moet hier wel het boek 'Voluit Leven' zelf aanschaffen.

Informatie?

Mike van As, Educare praktijk voor psychologie:

www.educareonline.nl 06-41240680

Marjolijn van Dieren, Van Dieren Coaching:

www.vandierencoaching.nl 06-19649931.

Warme groet Mike van As en Marjolijn van Dieren