

A person with reddish-brown hair, wearing a white t-shirt and dark pants, stands in a field next to a grey horse. The horse is facing away from the camera. The background features a line of trees and a fence, with sunlight filtering through the leaves.

Warsztaty rozwojowe z końmi

Horse Assisted Education



Czym są zajęcia rozwojowe z końmi:

Zajęcia z psychologiem prowadzone w asyście koni, podczas których pracujemy nad rozwojem osobistym.

Przestrzeń do pracy nad sobą i poprzez spotkanie z niezwykłymi, bardzo wrażliwymi, patrzącymi prosto w nasze wnętrza zwierzętami.

Czas refleksji zorganizowany i wspierany przez profesjonalistów, w pięknym miejscu, w otoczeniu lasu, w kontakcie z przyrodą.



wyzwanie – integracja – rozwój

W pracy z koniem wszyscy musimy mierzyć się z różnymi wyzwaniami, takimi jak my sami - nasze emocje, lęki i automatyzmy, natura, niezależność konia, wpływ innych ludzi i samo zadanie, które jest do wykonania. Możemy również doświadczyć tego, że jesteśmy częścią świata przyrody.

Praca blisko natury daje możliwość poznania się w inny sposób, odkrycia ról i zależności grupowych. Każdy ma też możliwość przetestowania różnych ról, np. uczestnika, uczącego się wspólnie z grupą, obserwatora i odkrycia swojego potencjału.

Praca z koniem wzmacnia osobowość i własne „ja”. Minimalizuje negatywne efekty stresu, korzystnie wpływa na ludzki organizm. Interakcja z końmi reguluje pracę układu nerwowego.

Tematy zajęć rozwojowych z końmi:

1

Komunikacja Konie są bardzo wymagającym partnerem w komunikacji – są czujne i wrażliwe, instynktownie reagują na nasze zachowania. W trakcie różnych doświadczeń **trenujemy spójność tego, co w myślach, z tym, co w emocjach i działaniu. Spójność w komunikacji z innymi ludźmi ułatwia osiągnięcie porozumienia**, negocjacje i skuteczną realizację działań.

2

Asertywność Komunikacja z koniem wymaga **jasnego ustalenia własnych priorytetów, precyzji wypowiedzi werbalnych i pozawerbalnych** przy jednoczesnym **poszanowaniu granic** konia. Agresja – powoduje ucieczkę. Uległość – brak działania. Konie wspaniale wzmacniają **umiejętność wyrażania swoich myśli, uczuć i poglądów z zachowaniem własnych granic i przy poszanowaniu granic innych.**

3

Wyznaczenie celów Pracując z koniem trzeba **wiedzieć dokąd się zmierza**. Koń, który zaufał człowiekowi, oczekuje **jasności decyzji i kierunku**. Mając w nas oparcie pozwala się prowadzić, a czując partnerskie podejście prowadzi nas, gdy tego potrzebujemy. Czasami, szybciej niż człowiek, zauważa czego naprawdę chcemy, dzięki czemu **uczy nas uważności i poszanowania własnych potrzeb.**

4

Przywództwo Praca z końmi tworzy przestrzeń, w której można odświeżyć **wizję**, podnieść **jakość pracy** własnej i swojego zespołu, odkryć sposoby na **efektywne działanie i wpływanie** na swoje otoczenie. To warsztat skierowany do wszystkich tych, którzy poszukują **inspiracji, motywacji** i informacji jak stać się liderem lub jak rozwijać swoje **przywództwo – świadome, autentyczne i odważne.**

5

Własna skuteczność i samoocena Praca z koniem pozwala na odkrycie **własnej energii i mocy**, która przestaje być abstrakcyjnym pojęciem, gdy obserwujemy jak **motywuje** ona konie do **działania**. Uczymy się również **skutecznie nią zarządzać**. Konie inspirują do odkrywania własnej drogi, a praca z nimi uruchamia **procesy zmiany.**

Tematy zajęć rozwojowych z końmi:

6

Inteligencja emocjonalna Emocje stanowią **siłę napędową wszystkich działań**. Wpływają na to do czego dążymy. Dobrze wysłuchane i zrozumiane emocje pozwalają na kroczenie drogą **samorealizacji, wskazują kierunek rozwoju**. Nieracjonalne, zalewające, niewyrażone, niewysłuchane emocje wprowadzają chaos, utrudniają relacje, obniżają efektywność działań. Konie – **superwrażliwe czujniki emocji** – uczą nas korzystania z emocji jako **wskazówek**, przy jednoczesnym kontrolowaniu swojej **integralności**.

7

Mindfulness czyli uważność Badania przeprowadzone na dużych populacjach wykazały, że praktyka mindfulness jest silnie skorelowana z **dobrym samopoczuciem i poczuciem zdrowia**. Kabat-Zinna mówi: “Uważność oznacza bycie skoncentrowanym w określony sposób: **świadomie, tu i teraz, bez wartościowania i osądzania**.” Tak żyją konie, całkowicie. Obserwacja stada, nawiązywanie relacji z koniem, wspólne wykonanie zadań wymaga od uczestnika całkowitego **skupienia, pełnej obecności**.

8

Radzenie sobie ze stresem Już sam kontakt z przyrodą **wpływa kojąco na układ nerwowy**. Dodatkowo konie skutecznie uczą **samoregulacji**, ponieważ wyczuwają najmniejszą zmianę oddechu i napięcia, reagują na nasze emocje i pomagają uświadomić jak znaczący jest ich wpływ. Doświadczenie wspólnej pracy pozwala na stworzenie **indywidualnych strategii obniżania napięcia i radzenia sobie ze stresem**.

9

Zarządzanie Konie poszukują w kontakcie z człowiekiem **szacunku i zaufania**. Do działania potrzebują **jasnych wskazówek, precyzyjnych komunikatów, totalnej spójności**. Jednocześnie są niesamowicie wrażliwe na naszą energię, dzięki czemu uczą jak nią skutecznie zarządzać. W pracy z koniem znajdziemy wskazówki do **poznania siebie i innych, odkrycia ról i zależności grupowych, dostrzeżenia potencjału**. Praca z końmi tworzy warsztat nastawiony na **zrozumienie relacji** i ich wpływu na **wyznaczanie i osiągnięcie celów**.

10

Zmiana Doświadczenia z końmi uczą, jak **świadomie prowadzić siebie przez zmianę** - przysłuchujemy się głosom, których zazwyczaj nie słyszymy. Dowiadujemy się więcej o rzeczach, które są inne. Znajdujemy inną **perspektywę**. W trakcie warsztatów ćwiczymy jak podchodzić do życia z **ciekawością** i głodem wiedzy o tym, jak postępować lepiej. Uczymy się wzbudzać w sobie tą ciekawość i ufność, po to by zacząć żyć inaczej.



Zajęcia rozwojowe z końmi

- korzyści:

Wyjście poza strefę komfortu i realne zaangażowanie się w proces uczenia. Zdefiniowanie celów i strategii ich osiągnięcia.

Wzrost świadomości swoich myśli, emocji, zachowań. Zrozumienie znaczenia spójności (myśli, emocji, komunikatów, działań)

Rozwój umiejętności komunikacji, a w szczególności komunikacji niewerbalnej i wywierania wpływu.

Zauważenie i zrozumienie swoich schematów myślowych. Rozwój umiejętności krytycznego myślenia i odróżniania faktów od opinii.

Praca z własnym ciałem, świadomością energii i umiejętnością zarządzania nią. Stymulacja układu nerwowego, skuteczna samoregulacja.

Dlaczego konie?

Te **mądre, wrażliwe i piękne** zwierzęta, z którymi kontakt jest wielkim przeżyciem, które potrafią przeprowadzić nas przez szereg naszych ścieżek. To zwierzęta, których obraz jest mocno zakorzeniony w naszej kulturze i wywołuje wiele skojarzeń. Praca z koniem zawsze budzi wśród uczestników warsztatów bogate **emocje**.

Korzystamy z tego, że konie są **mistrzami komunikacji niewerbalnej** – instynktownie wyczuwają nasze napięcie, uczucia i nastawienie. Ze względu na swoją stadną naturę, poszukują w kontakcie z człowiekiem szacunku i zaufania.

Konie zaczynają ufać, kiedy doświadczają:

**uważności - umiejętności obserwacji
i zauważania zmian w otoczeniu**

**jasności decyzji i kierunku – wiemy jak
odpowiadać na zmiany**

**skoncentrowanej energii – która jasno
daje j wskazówki co do
tempa i rodzaju działania**

**spójności w wewnętrznej
i zewnętrznej ekspresji**





Konie działają jak lustra odbijające nasze wnętrze i wskazujące jakie obszary naszego funkcjonowania wymagają wzmocnienia.

Zajęcia rozwojowe z końmi - jak to wygląda?



Warsztat zaczynamy w sali szkoleniowej. Omawiamy jego cel i przebieg. Następnie uczestnicy biorą udział w ćwiczeniach z końmi, które polegają na prostych zadaniach nawiązywania relacji, prowadzenia, pokonywania jakiejś trasy lub przeszkód. Zadania mają formułę indywidualną lub grupową i odbywają się przy udziale psychologa oraz osób gwarantujących bezpieczeństwo grupy.

Konie są tu **przewodnikiem i katalizatorem zmiany, nauczycielem**. Interakcje z końmi dostarczają rozwojowego doświadczenia i w konsekwencji **inicjują proces uczenia się**.



W trakcie warsztatów uczestnicy mają okazję **doświadczyć autentycznej relacji** z koniem. Praca z koniem **rozbudza ciekawość, wyzwala emocje** i tworzy niezapomnianą sytuację edukacyjną. Z perspektywy neurobiologicznej – praca z koniem inicjuje powstanie trwałych zmian w schematach myślenia, jednocześnie stwarzając niepowtarzalną okazję do rozwijania umiejętności **samoregulacji organizmu**.

W warsztatach z końmi nie uczymy jazdy konnej, nie wsiadamy na konie i nie wykonujemy czynności pielęgnacyjnych.

Konie są tu **przewodnikiem i katalizatorem zmiany, nauczycielem**. Interakcje z końmi dostarczają rozwojowego doświadczenia i w konsekwencji **inicjują proces uczenia się**.



Udział w każdym ćwiczeniu jest dobrowolny, nie oceniamy rezultatów ćwiczeń w kategorii dobrze czy źle - to nie jest trening posłuszeństwa koni, ani tym bardziej ludzi.

W trakcie wykonywania zadań **rozwijamy umiejętność refleksyjnej obserwacji**, po to by w kolejnej części warsztatów omówić ćwiczenie i **wyciągnąć z niego wnioski**.

W trakcie dnia szkoleniowego zorganizowanych jest kilka (minimum 3) sesji składających się z doświadczenia z końmi, refleksji i połączenia obserwacji z adekwatną **teorią rozwojową** (opartą na modelach psychologicznych). Na koniec dnia szkoleniowego następuje **podsumowanie i ustalenie rekomendacji do dalszej pracy rozwojowej**.

Jak to wszystko się dzieje?

Podstawy naukowe:

Warsztaty z koźmi oparte są na **Cykle Kolba**, czyli **Modelu Uczenia się przez Doświadczenie** (Experiential Learning Model). Model ten stanowi fundament większości teorii zarządzania wiedzą. Jest bazą funkcjonowania **organizacji uczącej się** oraz podstaw do budowania **procesów edukacyjnych dla ludzi dorosłych**. Opisuje on, w jaki sposób ludzie mogą **przekształcać swoje doświadczenia w wiedzę**, a t z kolei wykorzystywać w praktyce, takż do zmiany **postaw i zachowań**.

Zgodnie z modelem Kolba **efektywne uczenie się** przebiega w czterech etapach powiązanych z czterema **zdolnościami i aktywnościami**.



Modelu Uczenia się przez Doświadczenie (Experiential Learning Model).



1 konkretne doświadczenie
(odczuwanie)

2 refleksyjna obserwacja
(obserwowanie)

3 teoretyzowanie, tworzenie
abstrakcyjnych hipotez
(myślenie)

4 aktywne
eksperymentowanie
(działanie)



Do kogo skierowane są zajęcia rozwojowe z końmi?

W zajęciach może wziąć udział każdy, kto szuka skutecznego sposobu na **rozwój umiejętności interpersonalnych i podniesienie samoświadomości**.

Niezależnie od wieku, wykształcenia czy doświadczenia zawodowego. Dzięki oparciu sytuacji edukacyjnej na zasadach uczenia się przez doświadczenie pozwalają one na **wprowadzanie trwałych zmian**.

Zajęcia rozwojowe to **czas zrozumienia siebie i drugiego człowieka**, poprzez pracę z końmi, w nieoczywistej **przestrzeni rozwojowej**, oraz potężna dawka wiedzy psychologicznej.

Cel warsztatów ustalany jest wspólnie z osobą zamawiającą, na podstawie **dokładnej analizy potrzeb szkoleniowych**.

Każdorazowo warsztaty są „**szyte na miarę**”.

Kto prowadzi zajęcia rozwojowe z końmi?

Zajęcia prowadzi **Anna Łaszcz** – psycholog, coach, trener i facylitator procesów rozwojowych.

Absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, na Wydziale Nauk Społecznych, na kierunku **psychologia** pracy i organizacji, **pedagogika** oraz **kognitywistka**. Ukończyła **Szkołę Trenerów Biznesu** (Firma 2000 w Łodzi), kurs **Facylitatora programów rozwojowych z końmi - Horse Assisted Education** (HorseSense Agata Wiatrowska) oraz **Szkołę Coachingu** (Grupa SET). Posiada ponad 10-letnie **doświadczenie w zarządzaniu** i wspieraniu procesów rozwojowych w organizacjach.

Od 2012r. prowadzi szkolenia grupowe oraz indywidualne konsultacje psychologiczne z osobami dorosłymi (w tym osobami bezrobotnymi, zagrożonymi wykluczeniem społecznym oraz osobami z niepełnosprawnością), młodzieżą i dziećmi.





Gdzie odbywają się zajęcia rozwojowe z końmi?



Stajnia Zadora Zajączkowo 77
62-045 Pniewy

Magiczne miejsce w środku lasu. Przyjazne dla koni i ludzi. Tutaj się **myśli, czuje, odpoczywa**, obserwuje konie i ogrzewa przy kominku. Wszystko w zgodzie z naturą i zaledwie 50 km od Poznania. Wizyta w Zadorze to wspaniały **czas dla ciała i duszy**. Tutaj organizowane są **zajęcia rozwojowe z końmi**, jazdy konne pod okiem wykwalifikowanych instruktorów, hipoterapia i szkolenia jeździeckie. W Zadorze przywita nas Gospodyni o wielkim sercu, opiekunka i przewodniczka stada **Maria Bielak**. **Ekspert** w dziedzinie pracy z końmi i **doświadczony menadżer**.



Zapraszam do kontaktu:



Anna Łaszcz +48 783 707 000



anna.m.laszcz@gmail.com



**Stajnia Zadora Zająchkowo 77
62-045 Pniewy**