

ZERTIFIKATSLEHRGANG

PFERDEGESTÜTZTE/R BURNOUT PRÄVENTIONSTRAINER/-IN



www.entspannen-mit-pferden.com

WWW.ENTSPANNEN-MIT-PFERDEN.AT

HERZLICH WILLKOMMEN



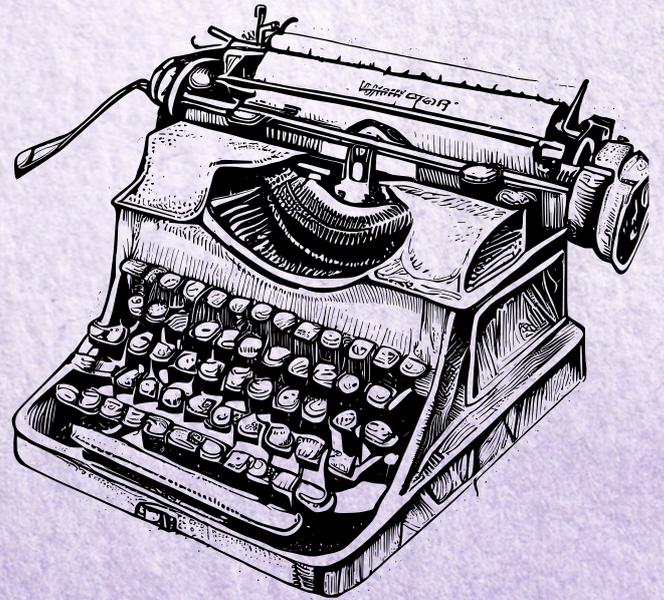
NEUE WEGE GEHEN

**SCHÖN, DASS DU DA
BIST. DANKE FÜR DEIN
INTERESSE AM
AUSBILDUNGSLEHRGANG.
ICH MÖCHTE MICH DIR,
ALS INHABERIN UND
DOZENTIN, ZUERST
EINMAL VORSTELLEN.**



**DANIELA FRIEDL
GEBOREN 1984**

ICH BIN GRÜNDERIN UND INHABERIN VON "ENTSPANNEN MIT PFERDEN", AUTORIN UND PODCASTERIN.

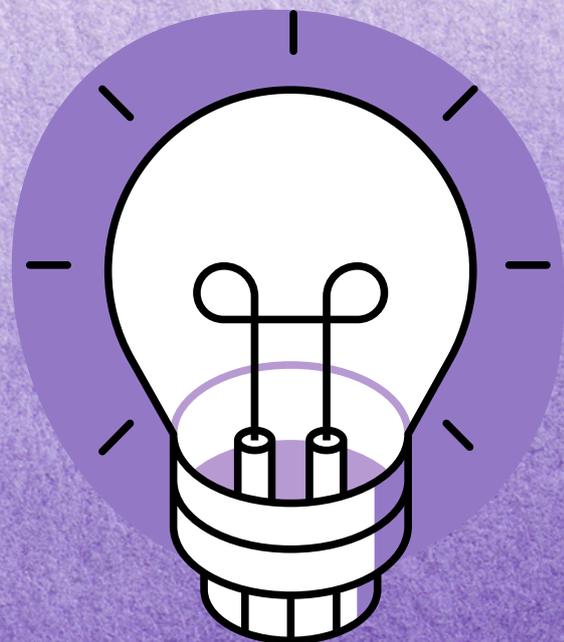


MEINE AUSBILDUNGEN

- **AKADEMISCHE SPORTJOURNALISTIN
(PARIS LODRON UNIVERSITÄT
SALZBURG)**
- **WILDNISPÄDAGOGIN**
- **FREIZEIT- UND JUGENDPÄDAGOGIN**
- **HSP FACHBERATERIN**
- **AUSGEBILDETE
ENTSPANNUNGSTRAINERIN**
- **AUSGEBILDETE
ENTSPANNUNGSTRAINERIN FÜR KINDER
& JUGENDLICHE**
- **BURNOUT- & DEPRESSIONSBERATERIN**
- **YOGALEHRERIN (ZUSATZAUSBILDUNGEN
IN KINDER-, SENIOREN-, UND
HORMONYOGA)**
- **SEMINARLEITERSCHEIN AUTOGENES
TRAINING & PROGRESSIVE
MUSKELENTSPANNUNG**
- **CHAKRENARBEIT & AROMATHERAPIE**
- **KLANGSCHALENMASSAGE &
SCHAMANISCHE TROMMELREISEN**

BERUFLICHE ERFAHRUNG IM PÄDAGOGISCHEN BEREICH

- **AKTIVE REITPÄDAGOGIK MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN SEIT 2009**
- **AKTIVES PFERDEGESTÜTZTES COACHING FÜR ERWACHSENE SEIT 2010**
- **FREIZEITPÄDAGOGIN/**
- **VOLKSSCHULE**
- **STREETWORK (MOBIL AUFSUCHENDE JUGENDARBEIT)**
- **LEITUNG JUGENDZENTRUM**



DER LEHRGANG

DIE LEISTUNGSGESELLSCHAFT, DAUERHAFTE ÜBERLASTUNG, STÄNDIGE ERREICHBARKEIT UND SOZIALE ISOLATION FORDERN IHREN TRIBUT. IMMER MEHR MENSCHEN "BRENNEN AUS", KÖNNEN KAUM NOCH ENTSPANNEN UND ZIEHEN SICH AUS IHREM SOZIALEN UMFELD ZURÜCK. IM IDEALFALL STEHT DIE PRÄVENTION IM FOKUS, WER AUF DIE STEILE KLIPPE DES BURNOUT ZUSTEUERT UND DEN ABSTURZ VERMEIDEN MÖCHTE, SOLLTE DIVERSE ENTSPANNUNGSMETHODEN UND STRATEGIEN ERLERNEN, DASSELBE GILT FÜR DEN WEG AUS DER KRISE.

NACH ABSCHLUSS DIESER AUSBILDUNG KANNST DU BETROFFENE UND/ODER GEFÄHRDETE MENSCHEN, GEMEINSAM MIT DEINEM PFERD UNTERSTÜTZEN. WIR GEBEN DIR DIE NÖTIGEN FÄHIGKEITEN DAFÜR AN DIE HAND - AUS DER PRAXIS, FÜR DIE PRAXIS.



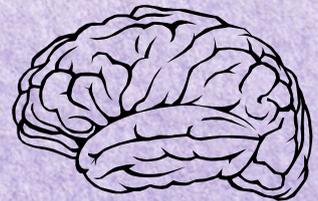
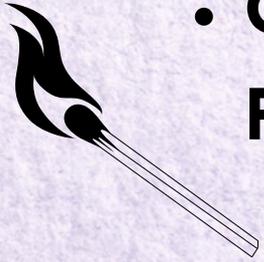
ABLAUF

DIE AUSBILDUNG DAUERT 3 MONATET UND BEINHALTET ZWÖLF UMFANGREICHE ONLINE SEMINARE IM VIDEOFORMAT, INKLUSIVE FUNDIERTER ARBEITSUNTERLAGEN, GRAFISCH AUFBEREITETEM LEHRMATERIAL, SPANNENDEN AUDIODATEIEN, SOWIE MONATLICHEN AUFGABEN. ZUSÄTZLICH HAST DU DIE MÖGLICHKEIT EINER EINMALIGEN SUPERVISION PER ZOOM MEETING, TELEFONISCH ODER PER WHATSAPP. DIE AUSBILDUNG SCHLIESST MIT EINER ABSCHLUSSARBEIT AB.



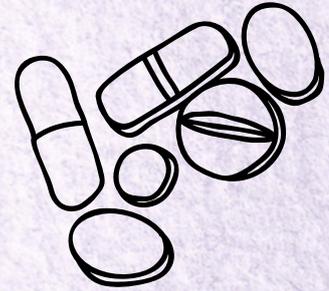
DIE INHALTE

- **GRUNDLAGEN DER PFERDEGESTÜTZTEN ARBEIT**
- **DIAGNOSE, SYMPTOME UND VERLAUF**
- **PHASEN UND RESILIENZ**
- **STRESS UND SEINE AUSWIRKUNGEN**
- **GESCHLECHTERSPEZIFISCHE UNTERSCHIEDE**
- **PROPHYLAXE**



DIE INHALTE

- VITALSTOFFE UND BURNOUT



- GRENZEN DER BURNOUT BERATUNG

- AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

- ATEMTECHNIKEN UND MEDITATION



- PSYCHOHYGIENE UND ABGRENZUNG

- PRAXIS UND FALLBEISPIELE



HOCHWERTIGES ARBEITSMATERIAL UND PRAKTISCHE COACHING ÜBUNGEN



Reitplatz
Coaching Übung Ikigai Modell

Was kannst Du gut? **1** Was liebst Du? **2**

Wofür kannst du bezahlt werden? **3** Was braucht die Welt? **4**

Passion
Mission
Berufung
Profession

Reitplatz
Coaching Übung Resilienz

Mögliche Fragestellung:

Welche Fähigkeiten waren besonders hilfreich?
Welche Erfahrungswerte konnten gesammelt werden?
Wo wurde selbstwirksam Verantwortung übernommen?
Welche sozialen Netzwerke wurden unterstützend aktiviert?

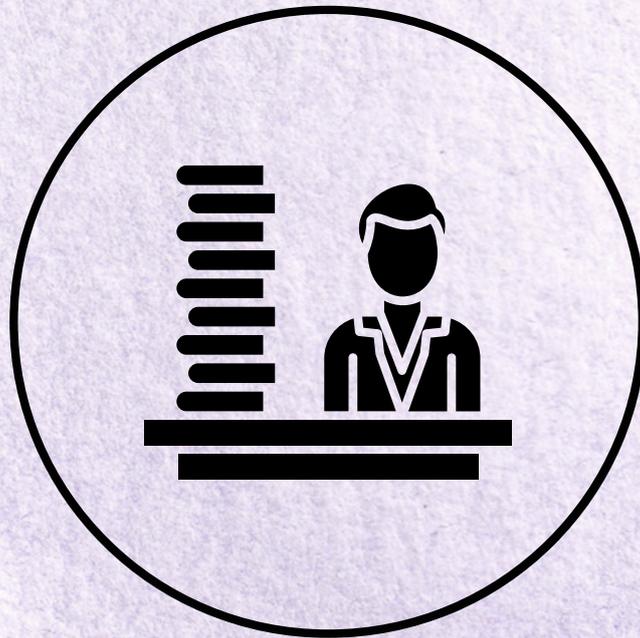
3 Zukunft

2 Gegenwart

1 Vergangenheit

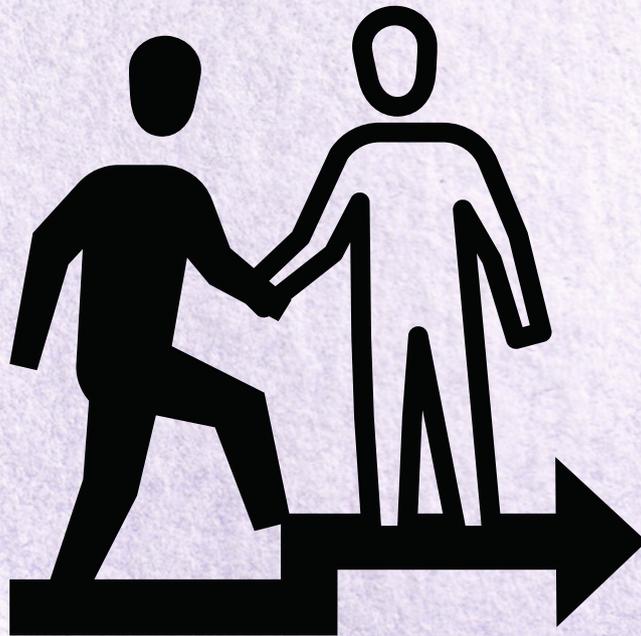


WAS IST DAS BESONDERE AM LEHRGANG?



1. FREIE ZEITEINTEILUNG
2. INDIVIDUELLE BETREUUNG
3. SUPERVISION
4. UMFANGREICHES WISSEN
5. WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND
6. PRAXISERPROBTE ÜBUNGEN
7. HOCHWERTIGES ARBEITSMATERIAL
8. UNKOMPLIZIERTE KOMMUNIKATION
9. VERNETZUNG & AUSTAUSCH
10. KOSTENLOSE RATENZAHLUNG

VORAUSSETZUNGEN



**NEBEN DER LIEBE ZUM PFERD,
UND DER FREUDE AN DER ARBEIT
MIT MENSCHEN, BENÖTIGST DU
EINEN STABILEN
INTERNETZUGANG, SOWIE EIN
ENTSPRECHENDES PRAXISFELD.
DAS BEDEUTET, DIE MÖGLICHKEIT
MIT EINEM PFERD SOWIE
PROBANDEN ZU ARBEITEN. DU
SOLLTEST ZUDEM OFFEN FÜR
NEUES SEIN.**

VORAUSSETZUNGEN



**DA DAS KÖRPERLICHE UND
PSYCHISCHE WOHLERGEHEN DER
PFERDE FÜR UNS OBERSTE
PRIORITÄT HAT, SOLLTE DEINE
PHILOSOPHIE BEZÜGLICH
ARTGERECHTER HALTUNG,
FAIREM UND GEWALTFREIEM
UMGANG ETC. DER UNSEREN
ENTSPRECHEN.**

KOSTEN UND RATENZAHLUNG

**DIE INVESTITION BETRÄGT EINMALIG
2988 € INKLUSIVE UMSATZSTEUER,
ARBEITSMATERIAL, SUPERVISION UND
ABSCHLUSSPRÜFUNG. ES BESTEHT DIE
MÖGLICHKEIT EINER ZAHLUNG IN 3
ODER 6 RATEN - OHNE MEHRKOSTEN.**



NEUGIERIG GEWORDEN?

**OB WIR GUT ZUEINANDER
PASSEN, UND DER LEHRGANG
DER RICHTIGE FÜR DICH IST, DAS
FINDEN WIR AM BESTEN IM
PERSÖNLICHEN GESPRÄCH
HERAUS. WIR FREUEN UNS VON
DIR ZU HÖREN!**



KONTAKT

ENTSPANNEN MIT PFERDEN

TEL: 0043/664-75059743

EMAIL: INFO@ENTSPANNEN-MIT-PFERDEN.AT

WWW.ENTSPANNEN-MIT-PFERDEN.AT

