

Über mich



Irène Estermann

- Sozialarbeiterin FH
- Krisen- und Konfliktberaterin GHM
- Gewaltberaterin GHM
- Pferdegestützte Beraterin
- Reittherapeutin
- Ausbildung zur Notfallpsychologin

Meine Pferde



Smarty
Quarter Horse
Jahrgang 2000



Neymar
Freiberger
Jahrgang 2015

Grundsatz

Tier und Mensch so zu akzeptieren, wie sie sind. Mit liebevoller und wertschätzender Art mein Gegenüber zu befähigen, eigenverantwortlich zu handeln, Lösungen zu erkennen und die Konsequenzen für sein Tun zu übernehmen.

Besuchen Sie mich auf meiner Homepage

www.pferdegestuetzte-beratung.ch

Kontakt:

Pferdegestützte Beratung
Reittherapie
Holziken AG

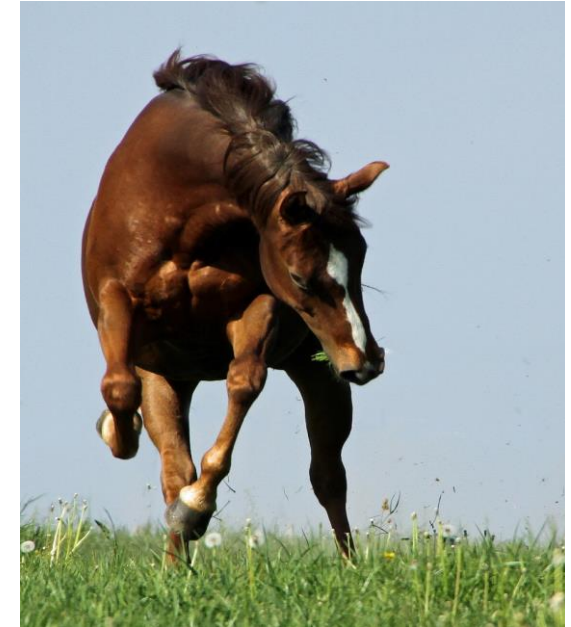
Beratungen
Irene Estermann
Wohlen AG

Tel. +41 (079) 948 12 70

info@pferdegestuetzte-beratung.ch

Pferdegestützte (Gewalt)-Beratung

Reittherapie



Pferdegestützte Beratung

Reittherapie

Führungs- und Persönlichkeitstraining

Krisen- und Konfliktberatung GHM®

Gewaltberatung GHM®

Krisen- und Konfliktberatung

Krisen haben viele Gesichter und bringen uns auf unbekannte Wege. Krisen bringen auch Gefahren mit sich. Bewährte Lebensmuster taugen nicht mehr. Angst und Resignation machen sich breit. Anstehende Entscheidungen müssen getroffen werden, aber Lösungen sind noch nicht in Sicht.

In Krisensituationen ist manchmal Hilfe notwendig. Gezielte Beratung und Unterstützung helfen Gefahren zu erkennen und Chancen zu ergreifen.

Unterstützungsfelder

- Standortbestimmung
- Krisen und Konflikte als Lernchance
- Erkennen eigener Krisen- und Konfliktmuster
- Umgang mit belastenden Gefühlen
- Reflektion von Beziehungen und Kontakten
- Prüfung anstehender Entscheidungen
- Bewusstsein und Wertschätzung entwickeln



Genderorientierte Gewaltberatung (GMH®)



Wenn Frauen und Mädchen zuschlagen, ist dies meistens ein Ausdruck von Überforderung und Ohnmacht. In der Beratung wird der wertschätzenden Konfrontation eine grosse Bedeutung beigemessen, wobei die Gewalt verurteilt wird, nicht aber die Gewalttätige. Der Ausweg aus der Gewaltspirale wird aufgezeigt und die Gefühle der Wut und Trauer werden anerkannt. Auswege aus der Überforderung werden erarbeitet und in den Alltag integriert.

Unterstützungsfelder

- Gewaltkreislauf und Ausstieg aus der Gewalt
- Umgang mit Aggressionen und Gefühlen
- Krisen- und Konfliktmuster erkennen und Notfallplan erstellen
- Eskalationsmuster erkennen und Deeskalationsmöglichkeiten erarbeiten
- Beziehungen und Kontakte reflektieren
- Kommunikation

Pferdegestützte Beratung / Reittherapie Führungstraining

Das Pferd wirkt durch sein einschätzbares, sensibles und wertfreies Verhalten auf bestimmte körperliche und psychische Prozesse. Es werden Lernprozesse ausgelöst und Lösungen ersichtlich. Über den Umgang mit dem Pferd besteht die Möglichkeit, sich selbst zu entdecken, zu reflektieren und sich weiterzuentwickeln.



Unterstützungsfelder

- Kontakt- und Beziehungsfähigkeit
- Wahrnehmung und Körpergefühl
- Stabilisierung von Körper und Geist
- Selbstwertgefühl, Selbständigkeit
- Rücksichtnahme und Einfühlungsvermögen
- Erkennen von Grenzen, inneres Gleichgewicht, Entspannung
- Umgang mit Aggressionen, Wut, Angst, Trauer und Scham
- Erkennen sozialer Kompetenzen
- Führungskompetenzen reflektieren