

# Wild Junior



“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 voor jongeren die (hoog)sensitief zijn en zichzelf willen ontwikkelen buiten de gebaande paden. In combinatie met het GGZ programma; ‘Voluit Leven’ vanuit Educare, begeleiden Mike van As (GZ psycholoog) en Marjolijn van Dieren (paardencoach) gedurende de periode dat je in de groep aan het werk bent. De wijsheid van de paarden zal tijdens ‘Wild Junior’ constant aanwezig zijn. De paarden duiden wat belangrijk is voor jou in het hier en nu. Zij laten zien en voelen wat er losgelaten en omarmd mag worden.

Meer over [van Dieren coaching](#).

Mike en Marjolijn helpen je vanuit de programma’s ‘Voluit Leven’ en ‘Wild Junior’, zoeken naar je eigen identiteit. Je leert jezelf kennen vanuit verschillende invalshoeken waardoor je begrijpt, voelt en weet hoe je in elkaar zit en waarom. Je leert jouw speciale kwaliteiten kennen en gaat in je eigen kracht staan en leert leven volgens jouw waarden. In de ander mag je jezelf ontmoeten.

Wild Junior is een verdieping op het programma vanuit Educare; ‘Voluit Leven’. Dit is een cursus op basis van een combinatie van mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en wordt gegeven door Mike van As. ‘Voluit leven’ is terugkijken op de dag en op je leven. Weten dat het klopt, dat het zo moest zijn. Stoppen met het willen vermijden van psychische of lichamelijke pijn dat leidt tot een krampachtige poging om een half leven te leiden omdat je de stroom van het leven tegenhoudt. “Ja” zeggen tegen het leven dat zich nu aan je voordoet in alle schakeringen leidt tot Voluit Leven. Dat je bewust bent van je eigen reacties op dit leven en leert omgaan met tegenslag. Zodat je kan genieten van het leven. Met aandacht en liefde naar jezelf vanuit het hier en nu.

[Meer over Voluit Leven](#).

## Data, Locaties en Tijd

### Wild junior

Dag 1. **9 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. **7 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. **18 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 willen die gevoelens jou duidelijk maken?

Dag 4. **23 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. **20 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 **16 september** van 09.00 – 11.00 uur

Wat wil ik met het leven?

Een andere houding ten opzichte van tegenslag

Sessie 2 **23 september** van 09.00 – 11.00 uur

Ik ben er (even) niet

Vermijden van verdriet, boosheid en angst.

Sessie 3 **30 september** van 09.00 – 11.00 uur

Gebruik niet je verstand

Samensmelten van gedachten en werkelijkheid

Oorzaken van onze drang naar controle en beheersing

#### Hulpbronnen van voluit leven

Sessie 4 **28 oktober** van 09.00 – 11.00 uur

Hallo onzekerheid: welkom

Acceptatie op verschillende niveaus

Levenskunst

Sessie 5 **4 november** van 09.00 – 11.00 uur

De proefballonnetjes van het verstand

Wat zijn eigenlijk gedachten?

Sessie 6 **11 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 **25 november** van 09.00 – 11.00 uur

Hoe wil je voluit leven?

In contact staan met je waarden maakt je sterk

Week 8 **2 december** van 09.00 – 11.00 uur

Ervoor gaan

Sessie 9 **13 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 dichtbij zichzelf te brengen. Te ondersteunen vanuit vertrouwen, door hun eigen kracht in te zetten en inzichten te geven die bijdragen aan eigen herstel. Hierbij denk en handel ik vanuit mijn gevoel en kun je me vaak vinden buiten de gebaande paden. Niet alleen tijdens mijn werk, maar ook tijdens de momenten samen met de mensen in de natuur.



## 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.

## Kosten?

### Eigen bijdrage 'Wild Junior'

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](http://www.educareonline.nl). Dan kies je voor volwassen zorg en ga je naar aanmelden. Vermeld onder opmerkingen dat je je graag aanmeldt voor 'Voluit Leven' en Wild Junior'.

### Inbegrepen.

#### Wild

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 sessie 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](http://www.educareonline.nl) 0521- 521351

Marjolijn van Dieren, Van Dieren Coaching:

[www.vandierencoaching.nl](http://www.vandierencoaching.nl), 06-19649931.

Warme groet Mike van As en Marjolijn van Dieren