

Warte nicht auf die Veränderung – STARTE DIE VERÄNDERUNG!

Angebote Coaching

**Expertin für Persönlichkeitsentwicklung
& Female Leadership**

Gloria Ameruoso

Sozialpädagogin | Ausbilderin
Mentorin | zert. Coach

Seminarzentrum

Am Schulacker 12
64589 Stockstadt

**GLORIA
AMERUOSO**
COACHING & CONSULTING



Unsere Angebote im Überblick

	KLASSISCHES EINZELCOACHING online oder offline 60 Min	PFERDEGESTÜTZTES COACHING offline im Seminarzentrum 60-90 Min inkl. Videoanalyse für den Abgleich zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung. Bereitstellung der zugehörigen Videos.	EFT/EMDR/HASR® * COACHING mit Pferd offline im Seminarzentrum 90-120 Min inkl. Videoanalyse für den Abgleich zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung. Bereitstellung der zugehörigen Videos.
PRIVAT	160€ (190,40€)	310€ (368,90€)	350€ (416,50€)
→ 3 Termine (6 Wochen)	455€ (541,45€)		
→ 6 Termine (3 Monate)	825€ (981,75€)		
BERUFLICH	220€ (261,80€)	350€ (416,50€)	390€ (464,10€)
→ 3 Termine (6 Wochen)	610€ (725,90€)		
→ 6 Termine (3 Monate)	1.170€ (1.392,30€)		

*EFT/EMDR/HASR® Methoden zur Stressreduktion und Beseitigung von Blockaden. Basiert auf wissenschaftlich fundierten und etablierten psychologischen Methoden.

Gerne können die verschiedenen Arten des Coachings nach Wunsch kombiniert werden.

■ Unsere Angebote im Überblick

	KLASSISCHES EINZELCOACHING online oder offline 60 Min	PFERDEGESTÜTZTES COACHING offline im Seminarzentrum 60-90 Min inkl. Videoanalyse für den Abgleich zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung. Bereitstellung der zugehörigen Videos.	EFT/EMDR/HASR® * COACHING mit Pferd offline im Seminarzentrum 90-120 Min inkl. Videoanalyse für den Abgleich zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung. Bereitstellung der zugehörigen Videos.
PRIVAT	160€ (190,40€)	310€ (368,90€)	350€ (416,50€)
→ 3 Termine (6 Wochen)	455€ (541,45€)		
→ 6 Termine (3 Monate)	825€ (981,75€)		
BERUFLICH	220€ (261,80€)	350€ (416,50€)	390€ (464,10€)
→ 3 Termine (6 Wochen)	610€ (725,90€)		
→ 6 Termine (3 Monate)	1.170€ (1.392,30€)		

*EFT/EMDR/HASR® Methoden zur Stressreduktion und Beseitigung von Blockaden. Basiert auf wissenschaftlich fundierten und etablierten psychologischen Methoden.

Gerne können die verschiedenen Arten des Coachings nach Wunsch kombiniert werden.

Bei Interesse schreib Sie gerne
meinem Team oder vereinbaren ein
unverbindliches Beratungsgespräch!

+49 176 23755945

info@gloria-ameruoso.de

Ich freue mich auf Sie!

Gloria Ameruoso



Informationen zum pferdegestützten Coaching



Beim pferdegestützten Coaching spiegeln unsere Pferde das Verhalten der Coachees. Dabei führen die Teilnehmer z. B. eines der Pferde durch einen Parcours, was mit Hilfe einer Videokamera für die spätere Analyse aufgenommen wird. Pferdeerfahrung ist nicht notwendig und es wird auch nicht geritten. Die Interaktion mit dem Pferd wird im Anschluss gemeinsam reflektiert. Die Themen der Coachings können ganz unterschiedlich sein und sich beispielsweise auf die Selbst- und Fremdwahrnehmung, das Setzen von Grenzen, das Führungsverhalten oder das Fokussieren der Emotionen beziehen. Unsere Pferde dienen dabei in diesem Setting als Spiegel für menschliches Verhalten. Die spezielle Form des pferdegestützten Coachings macht sich unter anderem die positive Wirkung einer Mensch-Tier-Beziehung zu Nutze. Das Pferd wird dabei als Coaching-Partner verstanden, der sowohl mit dem Coach als auch mit dem Coachee zusammenarbeitet. So erhält der Klient z. B. Einblicke in seine Verhaltensmuster und Kommunikation (verbal und nonverbal). Um einen Abgleich zwischen der Selbst- und Fremdwahrnehmung zu erhalten, wird die Mensch-Pferd-Interaktion gefilmt und im Anschluss in der Videoanalyse im Seminarraum genauer fokussiert. Uns ist neben der ressourcenorientierten Arbeit wichtig, dass das Erlebte in den Alltag übertragen wird.

Pferdecoachings wirken nachhaltig, da die Mensch-Pferd-Interaktionen lange in Erinnerung bleiben und die erlebten Situationen im Alltag umgesetzt werden können.

Wissenschaftlich nachgewiesen eignen sich Pferde besonders gut zur Persönlichkeitsentwicklung und werden seit Jahrzehnten erfolgreich in der Therapie und im Coaching eingesetzt. Dabei gibt es verschiedene nachgewiesene Gründe.

Beim Einzelcoaching steht eine Person im Fokus. Sie erhalten von unseren Pferden und uns ein Spiegelbild Ihres Verhaltens. Weitere Personen sind nicht anwesend. Die pferdegestützten Übungen werden gefilmt und im Anschluss im Seminarraum analysiert, damit Sie einen Abgleich der Selbst- und Fremdwahrnehmung haben (d. h. wie Sie die Übungen wahrgenommen haben und wie es von außen gewirkt hat). Hier wird Ihnen durch unsere Experten erklärt, warum die Pferde an welcher Stelle im Parcours wie reagiert haben und es folgt der Transfer in den Alltag.

Gründe für den Einsatz von Pferden im Coaching:

Flucht- und Beutetier

Sie sind daher hoch sensibel und reagieren unmittelbar auf ihr Gegenüber, sowohl auf Körpersprache als auch auf Emotionen.

Kongruentes Verhalten

Pferde nehmen feinste nonverbale Signale wahr, auf das ein unmittelbares, neutrales Feedback folgt. Die Authentizität des Führenden ist dabei zentral. Sie sind nicht dazu in der Lage zu lügen.

Wertfreie und klare Kommunikation

Pferde spiegeln menschliches Verhalten als direkte Reaktion wider. Eine klare Kommunikation und Fokussierung verlangen sie von ihrem Gegenüber. Dabei sind ihnen Hautfarbe, Geschlecht und Nationalität egal.

Nachgewiesene positive Wirkung

Pferde reagieren nachweislich auf unser Verhalten und unsere Emotionen. Das zeigt folgende positive Effekte nach sich: Selbstwirksamkeitserwartung / Vertrauen in die eigenen Stärken, emotionale Intelligenz, Stressreduktion und Handlungsmotivierung sind nur einige Gebiete zu Gesundheit und Wohlbefinden.



Horse-Assisted Stress Reduction (HASR®)

DIE pferdegestützte Methode zum Auflösen von Blockaden für mehr Selbstbewusstsein und Gelassenheit

Das HASR®-Coaching ist eine Methode zur Stressreduktion und Beseitigung von Blockaden mit Unterstützung eines Pferdes. Es basiert auf wissenschaftlich fundierten und etablierten psychologischen Methoden. Dabei werden u. a. schnelle Blickbewegungen, Klopfakupressur, positive Affirmationen (Glaubenssätze), Embodiment und Imaginationsarbeit mit der positiven Wirkung von Pferden auf Menschen kombiniert. Die Methode findet in beruflichen, privaten und sportlichen Kontexten Anwendung.



Ziele

- Steigern der mentalen Stärke
- Gewinnen des Vertrauens in die eigenen Ressourcen
- Reduzieren von Stress
- Verbessern der emotionalen Balance
- Auflösen von Blockaden
- Verringern von Angst/Unwohlsein

Bereiche

Reitsport entspannt reiten, ruhig mit Pferden umgehen, souverän auf Turnieren starten	weitere Sportarten Wettkämpfe mental und emotional stark meistern	Schule & Studium mental gestärkt Prüfungen schreiben/Präse- ntationen halten	berufliche und Alltags- situationen Arzttermine, Vorträge etc. entspannt bewerkstelligen	eigene Themen
---	--	---	---	--------------------------

■ wingwave®/EMDR und EFT-basierte Klopfakupressur

Blockaden auflösen mit schnellen Blickbewegungen und Klopfakupressur

Das wingwave® Coaching und die EFT-basierte Klopfakupressur sind Konzepte des Kurzzeit-Coachings, bei denen einerseits mit schnellen Blickbewegungen des Klienten (wie in der REM-Phase im Schlaf) und andererseits mit dem Klopfen von Akupressur-Punkten gearbeitet wird. Beide Methoden sind wissenschaftlich fundiert und nachweislich wirkungsvoll. Hiermit lassen sich Blockaden lösen und Stress kann abgebaut werden. Ebenso sind diverse weitere Bereiche bekannt, in denen diese Interventionen eingesetzt werden können.

Bei der Klopfakupressur handelt es sich um eine Kombination aus Elementen der Emotional Freedom Technique und der Thought Field Therapy. Der Vorteil an dieser Methode ist, dass die Technik auch eigenständig von den Coachees zuhause eingesetzt werden kann.

Wir arbeiten seit Jahren mit beiden Methoden in erster Linie pferdegestützt.

Es können sowohl berufliche als auch private und sportliche Kontexte bearbeitet werden.

**Reduzieren des
Stresses**

**Verringern der
Angst in
unterschiedlichen
Situationen**

**Verbessern der
mentalenen und
emotionalen
Balance**

**Gewinnen des
Vertrauens in die
eigenen
Ressourcen**

Mögliche Themen

Vorbereiten auf und Umgehen mit stress- oder angstbehaftete(n) Situationen

- Prüfungen schreiben
- Reden halten
- Sportliche Situationen meistern (auch speziell für Reiter/innen)
- (Zahn-) Arzttermine bewältigen
- Berufliche und Alltagssituationen entspannter bewerkstelligen
- Weitere eigene Themen

Das wingwave®/EMDR Coaching und die EFT-basierte Klopfakupressur können einzeln gebucht werden (durchschnittlich sind 3 Einheiten erforderlich) oder auch mit einem pferdegestützten Einzelcoaching kombiniert werden.

Es kann zunächst ein Coaching gebucht werden und bei Bedarf ein Folgetermin / mehrere Folgetermine oder es werden zu Beginn mehrere Termine über einen gewünschten Zeitraum vereinbart. Alternativ können Sie zu Beginn direkt mehrere Termine über einen gewünschten Zeitraum vereinbaren, um Ihr Thema intensiver zu bearbeiten und länger begleitet zu werden.

■ Gruppen- & Teamcoachings

Für Personengruppen mit und ohne Führungsthemen



Beim pferdegestützten Gruppen- oder Teamcoaching werden relevante Themen eines gesamten Teams oder einer Gruppe betrachtet. Die Gruppen bestehen idealerweise aus 6 bis maximal 12 Personen. Beim Gruppencoaching weisen die Personengruppen häufig die gleiche oder eine ähnliche Führungsebene mit ähnlichen Themen im Coaching auf, haben aber im Arbeitsalltag nicht zwangsläufig miteinander zu tun, sondern arbeiten in ihren jeweiligen Teams. Beim Teamcoaching handelt es sich um eine Gruppe von Personen, die im Arbeitsalltag zusammen arbeiten und hierdurch ähnliche Themen mitbringen.

Mögliche Themen

Persönlichkeitsentwicklung

Führungsverhalten/
Führungsstile

Interaktionsfähigkeit

Kommunikationsverhalten

Steigerung von Teamgeist,
Selbstbewusstsein und
Rollenverständnis

Effizienteres Arbeiten der
Mitarbeiter durch
Wertschätzung und Respekt

Angebote werden hierfür individuell erstellt und passend für das jeweilige Thema wird ein Konzept erstellt.



01

Für wen ist ein pferdegestütztes Coaching etwas?

Grundsätzlich kann jeder, der sich in seiner Persönlichkeit weiterentwickeln möchte, an einem Pferdecoaching teilnehmen. Im Coaching können unbewusste Denk- und Verhaltensmuster aufgedeckt und bearbeitet sowie auch konkrete Themen (Wirkung & Ausstrahlung, Grenzen setzen, Selbst- & Fremdwahrnehmung, Führungsverhalten, Kommunikationsmuster etc.) bearbeitet werden. Unsere Teilnehmer sollten sich mental (Coaching ist keine psychologische Psychotherapie) und körperlich (keine Allergien) dazu in der Lage fühlen, an dem Coaching teilzunehmen. Wir arbeiten ressourcenorientiert und fokussieren uns auf die eigenen Stärken, nicht auf die Defizite eines jeden Einzelnen. Somit kann jeder beruhigt sein, dass wir ihn gestärkt aus dem Coaching gehen lassen und niemanden bloßstellen, ob im Einzel- oder Gruppencoaching oder einem der weiteren Coaching-Angebote. Unser Team arbeitet höchst professionell, sodass jeder Teilnehmer sich viel mitnehmen kann. Respekt vor Pferden haben fast alle Teilnehmer unserer Coachings. Sollten Sie Angst vor Pferden haben, empfehlen wir Ihnen, im Vorfeld mit uns und / oder Ihrem Arzt zu sprechen

02

Warum werden im Coaching Pferde und keine anderen Tiere (z. B. Hunde) eingesetzt?

Pferde sind von Natur aus Herden-, Flucht- und Beutetiere. Sie sind daher sehr aufmerksam und merken die kleinsten Veränderungen in ihrer Umwelt – und natürlich auch bei ihrem Gegenüber (bei Pferden und Menschen). Die besonderen Fähigkeiten von Pferden und ihre positive Wirkung auf Menschen (auch im pferdegestützten Coaching) sind wissenschaftlich nachgewiesen. Pferde, die im Herdenverband leben, trainieren diese Fähigkeiten täglich, sodass sie auch unser Verhalten und unsere Emotionen im Coaching spiegeln. Daher achten wir darauf, dass die bei uns im Coaching eingesetzten Pferde ganztägig im Herdenverband stehen und große Bewegungsflächen zur Verfügung haben (inkl. 24 Std. Zugang zu Wasser und Heu). Hierdurch wahren sie ihre natürlichen Verhaltensweisen und sind nicht – wie beispielsweise Hunde – so nah am Menschen und daher nicht derart domestiziert. Hunde leben so eng mit uns zusammen, dass nicht (immer) so neutral spiegeln. In weiteren Interventionen werden auch andere Tiere eingesetzt, wobei jedoch andere Ziele fokussiert werden und mit anderen Personengruppen (z. B. Menschen mit körperlichen und/oder geistigen Einschränkungen) gearbeitet wird.



03

Muss ich Ahnung von Pferden haben und reiten können, um an einem pferdegestützten Coaching teilnehmen zu können?

80-90% der Personen, die an unseren pferdegestützten Coachings teilnehmen, haben keinen Pferdebezug, d. h. sie haben keine bis wenig Pferdeerfahrung, die wenigsten reiten oder sind früher einmal geritten. Wissenschaftlich nachgewiesen zeigt sich bei der Wirkung des pferdegestützten Coachings kein Unterschied, ob man Pferdeerfahrung hat oder nicht. In unseren Coachings wird nicht geritten – die Pferde werden beispielsweise durch einen Parcours geführt – immer vom Boden aus. Im Vorfeld gibt es immer eine Sicherheitsunterweisung und es wird auch gezeigt, wie ein Pferd geführt wird. Unsere Coaches und Assistenten achten während des gesamten Coachings auf die Sicherheit aller Beteiligten. Alle Teilnehmer nehmen auch erst einmal Kontakt zu unseren Pferden auf, bevor es in die Übungen geht. Aufregung vor dem Coaching und (mehr oder weniger großer) Respekt vor den Pferden sind ganz normal. Sagen Sie uns gerne im Vorfeld Bescheid, wenn Sie Respekt oder Angst vor den Pferden haben, dann können wir Sie hier gezielt unterstützen. Personen mit Allergien können möglicherweise nicht teilnehmen und sollten dies mit ihrem Arzt besprechen.

04

Wie lange dauert ein pferdegestütztes Coaching?

Wie lange ein Pferdecoaching dauert, hängt davon ab, wie viele Personen teilnehmen und welches Coaching gebucht wurde. Bei den Einzelcoachings gibt es beispielsweise unterschiedliche Buchungsoptionen mit entsprechenden Zeitangaben. Gruppen- und Teamcoachings finden meist an einem, eineinhalb oder zwei Tagen statt (meist von 9.30 bis 17.00 Uhr). Sprechen Sie uns gerne an, es sind auch weitere, individuelle Buchungsoptionen möglich.

05

Kann ich auch einen Gutschein für ein pferdegestütztes Coaching erwerben?

Wir stellen Ihnen gerne einen Gutschein aus, sodass Sie ein pferdegestütztes Coaching auch verschenken können. Beachten Sie bitte immer, ob sich der Beschenkte über das Coaching freut/freuen würde. Fragen Sie die Person gegebenenfalls, ob die Teilnahme an einem Coaching mit Pferden in Frage kommt. Erfahrungsgemäß wünschen sich auch einige Beschenkte, gemeinsam mit der schenkenden Person an dem Coaching teilzunehmen.



06

Sind die Pferde, die im Coaching eingesetzt werden, speziell ausgebildet?

Die Antwort hierauf lautet ja und nein. Wir achten sehr genau darauf, welche Pferde bei uns im Coaching als Co-Trainer eingesetzt werden. Sie werden behutsam auf ihre Arbeit mit Menschen im Coaching vorbereitet und sind es gewohnt, über Plastikplanen oder Stangen zu gehen (das wird natürlich trainiert, was aber noch nicht heißt, dass sie mit jedem darüber gehen). Viel wichtiger ist jedoch, dass sie im Herdenverband leben, um das Verhalten ihres Gegenübers spiegeln zu können und dass sie gerne mit Menschen arbeiten. Das heißt auch, dass wir ausschließlich mit Pferden arbeiten, die nicht traumatisiert sind und die nicht treten oder beißen. Für die Pferde ist es – genau wie für uns Menschen – mal mehr und mal weniger anstrengend, mit einem anderen Individuum zusammen zu arbeiten. Im Laufe der jahrelangen Arbeit hat sich gezeigt, dass die Pferde nach und nach mit mehr Menschen arbeiten können und in ihre Aufgabe hineinwachsen. Uns ist es jedoch sehr wichtig, dass unsere Pferde neben einer artgerechten Haltung ausreichend Abwechslung haben und nicht täglich in Coachings eingesetzt werden.

Die im Coaching eingesetzten Pferde kennen die Übungen zwar, verhalten sich aber – wissenschaftlich nachgewiesen – bei jedem Coachee individuell. Sie zeigen kein antrainiertes Verhalten, sondern reagieren, auch in einem Standardparcours, auf jeden Teilnehmer unterschiedlich.

07

Können wir als Paar ein pferdegestütztes Coaching buchen und wenn ja, bei welchen Themen?

Ja, es können auch pferdegestützte Paarcoachings gebucht werden, wobei es sich nicht um „klassische“ Paare handeln muss, sondern das können auch Partner einer Praxis, Freundinnen oder Mutter und Tochter sein. Bitte beachten Sie, dass wir keine pferdegestützte Paartherapie anbieten. Die Themen sollten daher auch zum Coachingkontext passen, d. h. hier stehen meist neben der Kommunikation untereinander die Selbst- und Fremdwahrnehmung im Vordergrund (und nicht die Bearbeitung von Beziehungsproblemen).

Gloria Ameruoso

Ausbilderin | Mentorin | Coach

Sozialpädagogin
(Pädagogik/Psychologie)
Zertifizierter Coach für EFT/
EMDR/ HASR®
Ausbilderin/Supervisorin
Pferdepsychologie® &
pferdegestützter Coach
Expertin für Female Leadership und
Entwicklerin des Mentoring
Programms "Mit PS in die Führung"
Gründerin der GLORIFY YOURSELF-
ACADEMY - Plattform für weibliche
Persönlichkeitsentwicklung und
Businessaufbau



Seminarzentrum

Am Schulacker 12
64589 Stockstadt

Kontaktieren Sie gerne mein Team unter:

TEL: +49 176 23755945 MAIL: info@gloria-ameruoso.de

www.gloria-ameruoso.de

Anfahrt

Seminarzentrum Gloria & Timo Ameruoso

Am Schulacker 12
64589 Stockstadt



Zufahrt über den Odenwaldring

Sie fahren den Schulacker rein und hinten macht die Straße einen Rechtsknick. Nun fahren Sie gerade aus, auf einen Feldweg zu. Wir sind das letzte Grundstück auf der rechten Seite.

Kontaktieren Sie gerne mein Team unter:

**GLORIA
AMERUOSO**
COACHING & CONSULTING

TEL: +49 176 23755945 MAIL: info@gloria-ameruoso.de

www.gloria-ameruoso.de