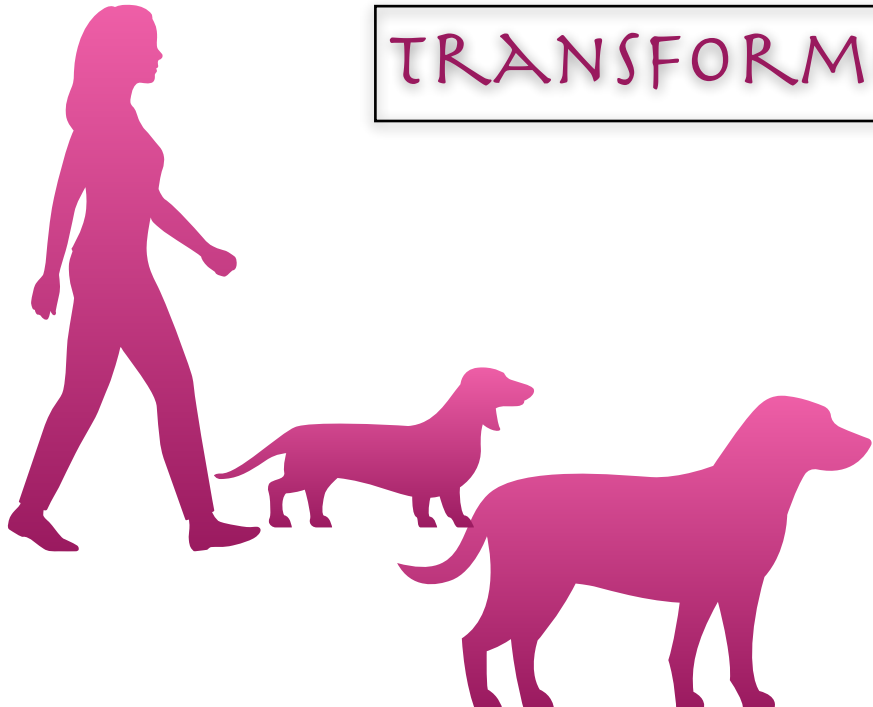
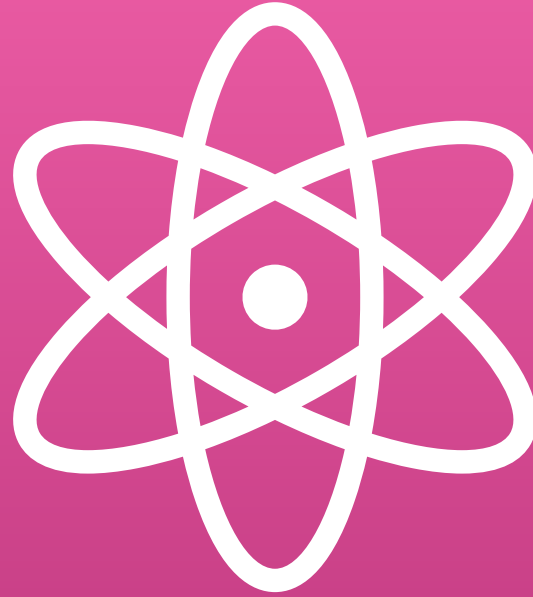


Werkboek

ONLINE 3 MAANDEN TRAJEKT

TRANSFORMEER HET SAMENLEVEN MET JE HOND





**Laat conditionering weer
plaats maken voor beleving,
echte aandacht
en een diepe verbinding**

WELKOM BIJ HET ONLINE 3 MAANDEN TRAJECT 'TRANSFORMEER HET SAMENLEVEN MET JE HOND'.

Oog gaan hebben voor de beleving van een hond, samen de wereld ontdekken heeft mij heel veel plezier gegeven in het begeleiden van mensen met hun hond.

Ik zie elke dag mensen meer genieten met hun hond. Ik zie elke dag honden groeien naar meer stabiliteit en zelfvertrouwen. Het is mijn passie om ook jou hierin te begeleiden op jouw reis naar samenleven vanuit verbinding.

In dit traject leer je een brede basiskennis over jouw hond. Er zijn in totaal 4 modules:

1. Welke behoeften heeft mijn hond?
2. In communicatie met je hond
3. Stress bij honden
4. Een andere kijk op leiderschap en training

Je zult in dit traject je hond beter leren begrijpen, ik hoop dat je veel inzichten zult krijgen over de omgang met je hond. Je krijgt handvatten waardoor je op een andere manier invulling kunt geven aan leiderschap. Hoe je training plaats kunt laten maken voor ervaren leren en je hond op een natuurlijke manier om kunt leren gaan met de situaties in het dagelijks leven.

De theorie en praktijkopdrachten die je tijdens dit traject krijgt, zullen je helpen om je hond beter te gaan begrijpen en zo te kunnen zorgen voor meer ontspanning en meer plezier. Het enige dat nodig is: stel je open voor de theorie en de praktijkopdrachten en besteedt er elke dag even tijd aan! Je past het geleerde natuurlijk meteen toe in de omgang met jouw hond.

Dit werkboek is bedoeld om het ook daadwerkelijk voor jezelf op te schrijven, zodat je het integreert in je leven.

Ik wens je heel veel leerplezier!
Hartegroet, Angelique



Copyright@ Kangani Mens en Hond in Verbinding
Dit werkboek s.v.p. niet kopiëren of delen met anderen

Opdracht Week 1



Wanneer geef je sturing?

Volg je hond eens als hij aan een lange lijn (5 of 10m) loopt. Merk op wanneer je de neiging hebt om sturing of richting te geven.

Onderzoek komende week de momenten dat jij sturing geeft (of wilt geven) of iets anders wilt dan jouw hond, en stel jezelf de vragen:

- Wat is mijn motivatie daarachter?
- Had je je hond hier meer ruimte kunnen geven of niet?

Opdracht Week 2



Kun je meer ruimte / invulling geven aan de andere behoeften van jouw hond(en)?

Wat zou je kunnen veranderen?

Welke stapjes kun je als eerste zetten?

-
-
-

- Hoe doet hij dat? Uitgebreid of snel en kort?
- Hoelang neemt hij de tijd om iets te onderzoeken?
- Welke objecten worden eerst geëxploreerd?
- Wat heeft hij nodig om zich veilig te voelen?
- Waar wordt hij blij van?

Opdracht Week 4



Ga mee in de beleving van je hond

Kijk of je door mee te beleven, dus ook echt mee te doen met jouw hond, in communicatie kunt gaan. Verplaats jezelf eens in je hond tijdens de wandeling en vraag je af:

- Wat doet hij?
 - Situatie 1

- Wat ervaart hij?
 - Situatie 1

- Welke vragen stelt hij?
 - Situatie 1

- Hoe kun je hierop reageren?
 - Situatie 1

- Wat doe je?
 - Situatie 1

- Wat doet hij?
 - Situatie 2

- Wat ervaart hij?
 - Situatie 2

- Welke vragen stelt hij?
 - Situatie 2

- Hoe kun je hierop reageren?
 - Situatie 2

- Wat doe je?
 - Situatie 2

- Wat doet hij?
 - Situatie 3

- Wat ervaart hij?
 - Situatie 3

- Welke vragen stelt hij?
 - Situatie 3

- Hoe kun je hierop reageren?
 - Situatie 3

- Wat doe je?
 - Situatie 3

Opdracht Week 5



Herkennen van kalmerende -en/of afstandsvergrotenende signalen.

Welke signalen zie je?

Zet onder elk filmpje:

1. Welke signalen (kalmerende en afstandsvergrotenende) je bij je hond(en) ziet.
2. Omschrijf waarom je denkt dat hij deze signalen geeft.
3. Omschrijf hoe je gereageerd hebt.

Filmpje:

- **Welke signalen (kalmerende en afstandsvergrotenende) je bij je hond(en) ziet.**
Eerste keer

Later

- **Omschrijf waarom je denkt dat hij deze signalen geeft.**
Eerste keer

Later

- **Omschrijf hoe je gereageerd hebt.**
Eerste keer

Later

Filmpje:

• **Welke signalen (kalmerende en afstandsvergroten-
de) je bij je hond(en) ziet.**
Eerste keer

Later

• **Omschrijf waarom je denkt dat hij deze signalen geeft.**
Eerste keer

Later

• **Omschrijf hoe je gereageerd hebt.**
Eerste keer

Later

Filmpje:

- **Welke signalen (kalmerende en afstandsvergroten- de) je bij je hond(en) ziet.**
Eerste keer

Later

- **Omschrijf waarom je denkt dat hij deze signalen geeft.**
Eerste keer

Later

- **Omschrijf hoe je gereageerd hebt.**
Eerste keer

Later

Opdracht Week 6



Communicatie in het dagelijks leven

Je gaat kijken naar het totale communiceren met jouw hond en hoe je in het dagelijks leven omgaat met de communicatie die je bij jouw hond ziet. Let hierbij op het volgende:

- het beantwoorden van de 'vragen' van jouw hond
- het meebeleven
- de kalmerende en afstandsvergrotende signalen tussen jou en jouw hond in verschillende situaties.
- de kalmerende en afstandsvergrotende signalen van jouw hond in interactie met andere honden / mensen in verschillende situaties.

Wat doe je dan nu anders dan voorheen?

Neem hier de tijd voor. Maak gedurende een paar dagen een lijstje van situaties. Neem daarna hieruit de *drie* voor jou belangrijkste situaties waarin je anders reageert dan voorheen en beantwoord de onderstaande vragen.

Situaties:

- **Omschrijf de situatie (1)**

- **Omschrijf hoe je het eerst deed**

- **Omschrijf hoe je het nu doet**

- **Omschrijf wat er veranderd is**

- **Omschrijf de situatie (2)**
- **Omschrijf hoe je het eerst deed**
- **Omschrijf hoe je het nu doet**
- **Omschrijf wat er veranderd is**

- **Omschrijf de situatie (3)**
- **Omschrijf hoe je het eerst deed**
- **Omschrijf hoe je het nu doet**
- **Omschrijf wat er veranderd is**

Opdracht Week 7



Stress signalen herkennen

Bekijk de video voor opdracht 7 (link vind je in de theorieles)

Welke stress signalen zie jij?

Video 1

Video 2

Video 3

Video 4

Video 5

Video 6

Video 7

Video 8

Video 9

Video 10

Video 11

Video 12

Video 13

Opdracht Week 8



Wat zijn de factoren die de oorzaak zijn van stress

Maak een dagboekje van de dagelijkse bezigheden van jouw hond. Noteer ook evt. van belang zijnde zaken die met de stress te maken kunnen hebben. Bv. een drukke werkdag, werkzaamheden in de straat, veel visite gehad e.d.

Situatie:

Factoren:

Factoren >			
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Opdracht Week 9



Moet ik mijn hond begeleiden en zo ja, hoe ga ik dat doen

Neem de beschrijving van de situatie en de factoren uit opdracht 8.

Geef antwoord op de volgende vragen:

- Is er sprake van acute stress of chronische stress:

- Ga na of het nodig is om in deze situatie te begeleiden: ja/nee

Zo nee, beschrijf waarom je denkt dat je in deze situatie niet hoeft te begeleiden.

Zo ja, beantwoord de volgende vraag:

Beschrijf hoe jij denkt dat je jouw hond kunt helpen om deze stress te reduceren (neem hierbij de factoren uit opdracht 8 dus mee).

Bv. De factor van langslopende mensen waar mijn hond tegen blaft kan ik oplossen door het rolgordijn dicht te doen. Of door mijn hond niet alleen in de tuin te laten. De factor van honden die we tegenkomen kan ik veranderen door meer afstand te houden van honden die we tegenkomen.

Plan van aanpak:

Opdracht Week 10



Transformeer leiderschap naar begeleiderschap vanuit gelijkwaardigheid

Geef antwoord op de volgende vragen:

- Hoe zie jij leiderschap (nu)?
- Zijn er nog gedragingen van jouw hond waarbij je twijfelt hoe je hiermee om kunt gaan?

Opdracht Week 11



Wat kun je doen om een hechte band op te bouwen?

Geef antwoord op de volgende vraag:

- Wat kun jij (nog meer) doen om een hechte band met je hond op te bouwen?

Opdracht Week 12



Jouw hond begeleiden om zelf om te leren gaan met dagelijkse situaties

Neem één situatie waarin je jouw hond gaat begeleiden om zelf te leren omgaan met deze situatie.

- Beschrijf de situatie.

- **Beschrijf naar aanleiding van alle lessen die je in dit traject gehad hebt hoe je dit aan gaat pakken.**

DIT WAS HET 3 MAANDEN TRAJEKT!

Ik hoop dat je genoten hebt en vele inzichten op hebt gedaan.

De eerste stappen in de transformatie zijn gezet!

Hoe mooi is het als we meer oog gaan hebben voor de autonomie en de belevingswereld van onze honden? Als we die mens kunnen zijn die een hond nodig heeft.

Wanneer je dit pad verder wilt verdiepen en ook de aandacht naar jezelf wilt brengen. Om te leren om steeds kalmer te kunnen reageren in de omgang met jouw hond in het dagelijks leven, dan nodig ik je van harte uit voor het vervolg. Meer hierover vertel ik in de mail die je ontvangt na de 12e week.

Je kunt natuurlijk ook altijd deelnemen aan een live activiteit. Kijk op www.mensenhondinbalans.nl voor mijn aanbod hierin.

Dank voor het volgen van dit traject! Ik wens je veel plezier met je hond en ik hoop dat we elkaar (weer) offline of online gaan ontmoeten.

Hartegroet,
Angelique

Copyright@ Kangani Mens en Hond in Verbinding
Dit werkboek of delen daarvan s.v.p. niet kopiëren of delen met anderen

