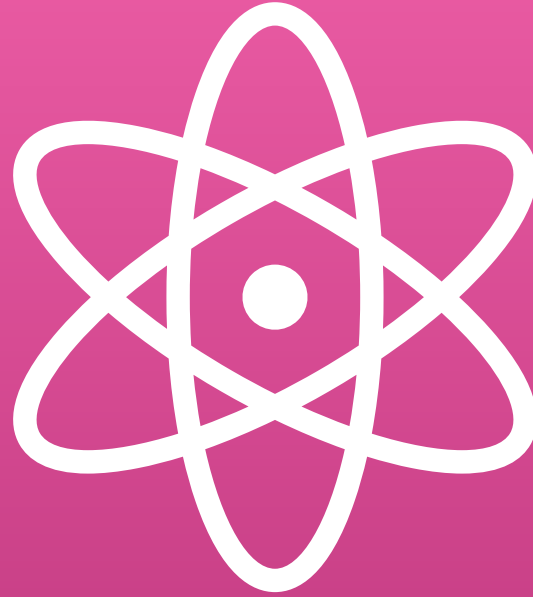


# Werkboek

ONLINE 7- DAAGSE INTRODUCTIE CURSUS

ANDERS KIJKEN NAAR DE OMGANG MET JE HOND





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

WELKOM BIJ DE 7-DAGGE ONLINE CURSUS "ANDERS KIJKEN NAAR DE OMGANG 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 deze cursus geef ik een introductie op het samenleven met je hond vanuit verbinding.

Je zult in deze cursus inzichten krijgen in hoe er traditioneel nog veel met honden omgegaan wordt. Hoe heel veel juist zorgt voor meer stress en daardoor gedragsproblemen bij onze honden. Je krijgt inzicht in hoe je op een andere manier naar de omgang met jouw hond kunt kijken.

De theorie en praktijkopdrachten die je tijdens deze cursus krijgt, zullen je helpen om je hond beter te gaan begrijpen en zo te kunnen zorgen voor meer ontspanning en meer plezier. Het is een introductie op een langer traject van 3 maanden, maar na deze 7 dagen zul je ook al mooie eerste stappen kunnen zetten.

Het enige dat nodig is: stel je open voor de theorie en de oefeningen en besteedt er elke dag even tijd aan!

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



# Opdracht Dag 1



## Wat is jouw wens in het samenleven met je hond(en)?

Wat wil je graag met je hond doen?

Wat vind jij belangrijk voor jouw hond?

## Opdracht Dag 2



### Welke verwachtingen heb jij van jouw hond?

1. Schrijf voor jezelf een aantal verwachtingen op die je hebt van je hond. Hecht er geen waardeoordeel aan; dit is wat het is op dit moment. Het gaat om bewustwording.

2. Ga het eens nu eens in de praktijk onderzoeken, elke keer als er bij jou een emotie als teleurstelling, verdriet, angst, boosheid, frustratie op komt naar aanleiding van hoe je hond zich gedraagt; onderzoek dan eens aan welke verwachting er op dat moment niet wordt voldaan? Schrijf deze verwachting bij je lijstje als die er nog niet op staat.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Bekijk aan het eind van deze week het lijstje en ga voor jezelf na of de verwachting die jij van je hond hebt reëel is. In het traject 'Transformeer het samenleven met je hond' ga je meer leren over wat je als reëel kunt zien en waar je jouw verwachtingen bij zou mogen stellen.

## Opdracht Dag 3



### Hoe ga jij op dit moment met jouw hond om?

1. Ga voor jezelf eens na of jij dingen doet om ervoor te zorgen dat jouw hond jou als leider ziet. Schrijf dan op wat je doet.

2. Bekijk dit lijstje en ga eens na, wat je op dit moment denkt dat het effect hiervan is op het welzijn van jouw hond en jullie relatie.
  
3. Schrijf voor jezelf eens op welk gedrag jij jouw hond aanleert door middel van beloning of straf (welke commando's gebruik je).
  
4. Bekijk je lijstje en ga na wat is jouw intentie hierachter. Ook hierin gaat het weer niet om goed of fout. Geef er dus geen oordeel over! Wordt gewoon bewust van wat je doet.



## Opdracht Dag 4



### Kijk eens naar het gedrag van jouw hond

Als je kijkt naar het gedrag van jouw hond op dit moment: vertoont hij dan gedrag dat je liever anders zou zien, voor de hond zelf en/of voor de omgeving?

1. Schrijf eens op welk gedrag van jouw hond je anders zou willen zien.

2. Welke inzichten uit deze les kun je hierop toepassen?

3. Op welk vlak zou je meer kennis nodig hebben om jouw hond te helpen?

# Opdracht Dag 5



## Herken jij emoties?

Emoties herkennen heeft te maken met de mate waarin jij je in kunt leven in de ander. We hebben het hier natuurlijk over honden, maar kun jij je goed inleven in de emoties van andere mensen? In de video in de online les kun je een test doen om te zien hoeveel emoties jij bij mensen kunt herkennen.

Hoeveel emoties heb jij herkent?

# Opdracht Dag 6



## Welke dagelijkse situaties maakt jouw hond mee?

Voor iedereen is het leven anders. De één woont in een woonwijk en heeft geen auto, de ander woont aan de rand van een bos of heeft een groot erf beschikbaar voor zijn hond. Wat is jouw situatie? Wat maakt jouw hond mee?

- Waar komt jouw hond allemaal mee in aanraking?
- Hoe zien jullie wandelingen eruit?
- Moet jouw hond om kunnen gaan met mensen die op visite komen?
- Moet jouw hond aan de lijn kunnen lopen?
- Moet jouw hond om kunnen gaan met druk verkeer?
- Kun jij alleen lopen in gebieden waar je veel honden tegenkomt of zijn er ook rustige gebieden waar je heen kunt?

Welke (dagelijkse) situaties maakt jouw hond mee?

# Opdracht Dag 7



**Hoe neem je de wereld waar?**

Bekijk de video in de theorie.

Wat zie jij?

## DIT WAS DE 7-DAAAGSE INTRODUCTIE CURSUS!

**Ik leer mensen om op een ontspannen manier samen te kunnen leven met hun hond. Hoe mooi is het als we meer oog gaan hebben voor de autonomie en de belevingswereld van onze honden?**

**Wanneer je meer hierover wilt leren, nodig ik je van harte uit voor het online 3 maanden Traject.**

**Je kunt natuurlijk ook deelnemen aan een live activiteit. Kijk op [www.mensenhondinbalans.nl](http://www.mensenhondinbalans.nl) voor mijn aanbod hierin.**

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

**Hartegroet,  
Angelique**

