



Horse2Coach  
COACHING & TRAINING

## De beste wensen voor 2024!



### Het is alweer 2024

Wat is het jaar weer snel omgevlogen!

Ik wens jullie de beste wensen voor 2024, dat het maar een mooi jaar mag worden in goede gezondheid.

Een nieuw jaar gaat vaak gepaard met goede voornemens. Eén van mijn goede voornemens is om meer op social media te gaan doen. Dit stond bij nog weleens laag op mijn actielijstje. Daar gaat in 2024 verandering in komen. Een ander goed voornemen van mij is dat ik mijn planning beter op orde wil houden. Dat ging het afgelopen jaar nog weleens verkeerd waardoor ik wat betreft werk/privé balans niet altijd een goede basis had.

In deze nieuwsbrief neem ik jullie mee in de data van de workshops van het eerste halfjaar 2024 en wil ik jullie informeren over de nieuwjaar actie.

Verder lees je nog een stuk over doelen.

Veel leesplezier gewenst!

Liefs Noortje, Django, Felissimo en Calanthe



Workshop paardencoaching

- 15 maart
- 3 mei
- 28 juni

[meer info en inschrijven](#)



Workshop Systemisch werk met paarden

- 26 maart

[meer info en inschrijven](#)



**Nieuwjaar Actie**

Om het nieuwe jaar met positieve energie te starten is er een actie op een individueel traject van 7 sessies. Dit traject kost normaal €875,- euro en is nu €795 euro. Deze actie geldt voor de trajecten die worden afgenomen in de maand januari 2024.

Wil je graag aan jezelf werken en starten met je goede voornemens van 2024. Ik kan je daarbij helpen samen met mijn paarden.

Kijk voor meer info op de site bij Individuele coaching via de button hieronder.

[meer info individuele coaching](#)



## WAT IS JOUW DOEL?

HORSE2COACH.NL

### Persoonlijke doelen

Persoonlijke doelen houden je scherp. Ieder doel dat je bereikt, zorgt ervoor dat je steeds een beetje sterker in je schoenen komt te staan.

Waarom zou je eigenlijk een doel voor jezelf opstellen?

- \*Doelen stellen motiveert
- \*Het zorgt voor ontwikkeling
- \*Doelen houden je scherp

### Hoe dan?

1. Deel je doel op in kleinere doelen dan kan je in kleine stappen naar je doel toe groeien.

Hierdoor maak je je een soort stappenplan voor jezelf die overzichtelijk is en makkelijker te bereiken.

2. Door je doel SMART te maken, specifiek, meetbaar

acceptabel, realistisch en tijdgebonden, maak je het kraakhelder voor jezelf waar aan te werken en is het doel ineens een stuk makkelijker te behalen.

3. Tussentijds evalueren. Door af en toe te kijken hoe je ervoor staat en of je al dichterbij je doel bent, houd je jezelf verantwoordelijk en gemotiveerd. Loop je tegen een obstakel aan of is je doel niet wat je had gehoopt? Geen probleem. Je kunt je doel altijd aanscherpen of nieuwe tussenstappen toevoegen.

Welk doel heb jij voor ogen?

---



**horse2coach.nl**

boeistraat 5, 6653CG, Deest

This email was sent to {{contact.EMAIL}}  
You've received it because you've subscribed to our newsletter.

[View in browser](#) | [Unsubscribe](#)

