

Oefeningen

Begeleidingen met en zonder paarden

2

Oefeningen

Begeleidingen met en zonder paarden

2

Eric Van Poucke

Schrijver: Eric Van Poucke
Coverontwerp: Eric Van Poucke
ISBN:
© Eric Van Poucke

Woord vooraf

Gedurende de opleidingen Roots-to-Bridges en Ho-Wareness coaching skills vragen meerdere malen de cursisten voorbeelden van oefeningen. In hun beleving hebben ze nood aan een lijst van mogelijke oefeningen. Weten welke oefening voor welk coaching vraag kan ingezet worden geeft hen een veilig gevoel.

Mijn antwoord wekt bij hen onduidelijkheid en stress op. Alle oefeningen kunnen voor alle thema's ingezet worden. Jongeren, volwassenen en teams komen tot inzichten, bewustwording en oplossingen met alle oefeningen. Oefeningen worden ingezet in functie van het coaching- en leerproces van de deelnemer(s). Als coach beslis ik het moment in het proces en binnen de structuur. Dit betekent dat elke oefening een doel heeft. Voor sommige cursisten eigenen zich een vast patroon aan. Ze starten een gesprek. Binnen de structuur geven ze een opdracht naast het paard. Dit moment is functie van hun comfort. In vorige oefensessies merkten ze de positieve evolutie bij de deelnemer. Onbewust geven ze een oefening steeds op dit succesmoment. Succes voor de cursist weliswaar en ja de deelnemer komt tot oplossingen. Een oefening op het juiste moment geven binnen het proces van de deelnemer, is nog een krachtiger resultaat.

Oefeningen versnellen het proces. Dit kan wanneer de opdracht gegeven wordt binnen het coaching thema en –vraag. Er moet een match zijn met de deelnemer, zijn coaching ingang, de –vraag en het doel binnen de structuur. Niet alle oefeningen laat ik afwerken. Merk ik geen of een onvoldoende resultaat en match op dan krijgt de deelnemers snel een andere opdracht. Vasthouden aan de oefening levert geen of onvoldoende oplossingen op. Er is geen enkele meerwaarde voor de deelnemer en zijn groeiproces. Inspelen op het moment, opmerken, reflecteren, evalueren en bijsturen is een proces

dat heel snel en meerdere malen in een sessie in mijn gedachten gebeurd. Hierdoor is schakelen tussen oefeningen of het maken van combinatie een eenvoudige opdracht.

Na elke sessie reflecteer ik altijd. Twee vragen onderzoek ik altijd. 'Wat heb ik goed gedaan?' en 'Wat wil ik in de volgende sessie anders doen?' Deze uitdaging doet me stilstaan bij mijn begeleidingen. Ik daag mezelf uit creatiever te zijn. Mijn sessies worden nog krachtiger. Voor mezelf, niet onbelangrijk, wil ik persoonlijk mogen genieten van de sessie. De groei en de lach van de deelnemer op het einde van de sessie geven me een super gevoel. Steeds opnieuw dezelfde oefeningen inzetten, stompen voor mij af. Onderzoeken hoe een oefening nog meer impact kan hebben geeft me energie voor, gedurende en na een sessie.

De oefeningen kunnen ook in teamverband uitgevoerd worden. Bij een teambuilding verwachten de deelnemers fun. De opdrachtgever verwacht een betere samenwerking op de werkvloer. Het kan een incentive zijn met een extra voor de werksfeer. Persoonlijk heb ik een aantal doelen bij teambuildings. Ik wil het team bewustmaken van hun positieve inzet en de werkpunten voor het team en de deelnemers individueel. Als buitenspringstaander en met het petje van de coach op, kijk ik door een andere bril. Oordeelloos van op afstand kijken en luisteren. Ik merk patronen op. Het is de basis voor verdere begeleidingen, individuele coaching, team coaching of trainingen.

Coachen met of zonder paarden is de deelnemer(s) laten groeien. Hen bewust maken. Inzichten brengen en naar hun oplossingen begeleiding. De opmerkzaamheid en creativiteit van de coach ondersteund hen op hun pad naar verandering.

**Deelnemers kennen hun oplossingen.
De coach is hun partner op hun zoektocht.**

Oefeningen inzetten

Afhankelijk van het moment in het proces is hunkeren, bewustwording, inzichten verwerven, confronteren, oplossingen vinden of een boost geven het doel van de oefening. Dit betekent dat de oefening gekaderd is binnen het doel en onderwerp. Noch de oefening, noch mijn vragen zijn in functie van mijn oplossingen of deze van de opdrachtgever. Een valkuil waar veel hulpverleners instappen. Opdrachtgevers en deelnemers verwachten van de hulpverlener een oplossing. Ervaring leert me dat de oplossingen in praktijk met succes toegepast worden wanneer de deelnemer eigenaar is van de oplossing. Dit is de enige garantie voor rechtstreeks succes van de deelnemer. Zijn succes in de praktijk is het succes voor de coach.

In de opleiding Roots-to-Bridges coaching methodiek stappen soms cursisten onbewust in deze valkuil. Ze willen de deelnemer helpen. Op zoek naar hun persoonlijk succes stellen ze vragen in functie van hun oplossing of geven tips. Ze lopen vast en stoppen een sessie met een onaangenaam gevoel. De deelnemer geeft verbaal of non-verbaal weerstand. Er komen afspraken en oplossingen die snel in de prullenmand geraken.

De deelnemer gaat mee in hun verhaal. Ze gaan naar huis met een goed gevoel daar ze de cursist geholpen hebben met een oefensessie. Omgaan met de weerstand en opnieuw oplossingen aanbieden leidt tot lange sessies.

Binnen een coaching en oefening voert de deelnemer de oefening uit en geeft antwoorden. Acties en woorden die een betekenis hebben voor de deelnemer en de coach. De coach luistert en observeert. Hij is nieuwsgierig naar de invulling van de deelnemer. Zijn observatie geeft hij met een IK-boodschap. 'Ik heb gezien ...' "Ik heb gehoord..." Het

zijn zintuiglijke observaties en de deelnemer geeft zijn betekenis en invulling. Het is onmogelijk de gedachten en gevoelens en betekenissen van de deelnemer te kennen. De coach is heel nieuwsgierig en laat de deelnemer vertellen. Zijn coachende vragen brengen de deelnemer naar een dieper level met meer inzichten. Hij laat verbanden leggen met het coaching onderwerp, de situatie op de werkvloer of in de eigen leefwereld.

Een opmerkelijke coach ziet en hoort meerdere metaforen. Handelingen van de deelnemer, reacties van het paard, gebruik van materiaal, elementen uit de omgeving, kleuren en lijnen in een tekening, met andere woorden alles kan als metafoor aangepakt worden. Metaforen doet de deelnemer afstand nemen. Vanop een mentale afstand naar zichzelf kijken vrij van oordelen.

De voorbeelden welke in het boek beschreven worden zijn slechts enkele mogelijkheden voor de oefeningen. Het zijn houvast voor startende coaches en cursisten. De vraag die de coach stelt is: 'Wat heeft de deelnemer NU nodig?' In functie van zijn leer- en groeiproces geeft de coach de juiste oefening.

Een match met de Roots, de interesses, van de deelnemer maakt de oefening nog krachtiger. Iemand laten tekenen die graag met woorden speelt is een mismatch. Mag deze persoon zijn gedachten en gevoelens met woorden uiten dan komen de antwoorden spontaan. Matchen en mismatches met woorden en oefeningen is een meerwaarde voor de deelnemer en de begeleiding.

Een individuele sessie start de coach met een wit blad. Hij heeft een structuur en een rugzak vol oefeningen met of zonder paarden. Wanneer ik terugblik op mijn beginperiode als coach merk ik meerdere malen hard werken op. Veel voorbereiden met doelen, deeldoelen en aangepaste oefeningen. Veel tijd nam dit in beslag. Het was voor mij een teleurstelling te moeten opmerken dat dit niet de

juiste werkwijze is. Het doel van de sessie werd afgebakend. Ik wist de werkpunten vanuit het intakegesprek en liet de deelnemer zijn doel voor de sessie bepalen. Een helder doel met een betekenis die ik niet had voorbereid. Mijn oefeningen waren in functie van mijn invulling van de werkpunten. Ik heb heel zelden mijn voorbereiding kunnen toepassen. De Roots-to-Bridges en Ho-wareness skills zijn nu mijn enige voorbereiding.

Een individuele sessie kan ik niet voorbereiden. In tegenstelling is een draaiboek voor een teamtraining, -coaching en -building wel nodig. Het is de rode draad van de begeleiding. Belangrijke onderdelen zijn kennismaking, bewustmaken van werkpunten en hunkering. De deelnemers vragende partij maken naar meer.

Basisoefeningen

Er zijn een aantal logische handelingen welke steeds terugkomen in de oefeningen. Is de oefening samen met het paard over een sprong springen dan heeft de deelnemer de keuze dit te doen met of zonder halster. Hij stapt met het paard naar de sprong toe. Voordat de sessie start kan het paard ook gepoetst worden door de deelnemer.

Deze handelingen zijn een onderdeel van een oefening of kunnen een oefening op zich zijn. De coach bepaald dit in functie van het thema en doel. Een eenvoudige opdracht kan heel confronterend en bewustmakend zijn wanneer de deelnemer zelf betekenissen mag geven aan paard, halster, touw, .. Het touw is voor een ruiter een hulpmiddel om met het paard rond te stappen of vast te binden. In de sessie heeft het touw meerdere negatieve en positieve betekenissen, dwang, dominantie, verbinding, communicatie, ... Hierdoor wordt er een link gelegd met de realiteit.

Welke oefening de deelnemer krijgt, de coach laat hem maximaal inleven. Het paard is een persoon met specifieke eigenschappen. Een visualisatie oefening brengt de deelnemer naar de omgeving van zijn leefwereld. Hierdoor is de oefening krachtiger doordat de deelnemer in zijn gedachten op een andere plaats is en met zichzelf of iemand aan het werk.



Paard brengen

Voor een ruiter een heel eenvoudige opdracht. Dit wordt een ware uitdaging wanneer het paard een metafoor krijgt. Ervaren ruiters willen rondstappen zonder touw of gaan op de knieën zitten voor het paard.

Het paard naar de coach brengen levert heel veel informatie. Naast de wijze en snelheid van stappen naar het paard toe is er ook het gebruik van materiaal. De coach kan een halster en touw klaarleggen. Een materiaalbak met kleine en grote halsters, open halsters, kleine touwen, lange touwen, touwen die stuk zijn vindt de deelnemer in deze bak.

De motivatie voor de keuze van het materiaal is een onderdeel van het reflectiegesprek. Een deelnemer kan minuten lang onderzoeken hoe het halster om het paard kan gedaan worden. Hij krijgt de tijd die hij nodig heeft, ook al duurt dit 10 minuten of langer. Hulp vragen kan voor hem een uitdaging zijn of een gevoel van falen. Doordat de coach hem die tijd gunt is dit een bewustwordingsmoment.

Materiaal

- Diverse halsters
- Meerdere touwen

De uitdaging

Meerdere rollen kan het paard innemen:

Paard

Zich inleven in een metafoor is voor de deelnemer een opdracht. In zijn gedachten een gesprek voeren is wel mogelijk. Het paard capteert de negatieve of positieve gedachten en gevoelens en geeft

onmiddellijk een reactie. De combinatie gedrag van het paard en de gedachten en gevoelens van de deelnemer is een bewustmakend en confronterend moment.

De deelnemer zelf

Het paard kan de deelnemer NU zijn. De deelnemer met zijn gedrag, overtuiging en identiteit dat hij nu heeft en wenst te veranderen. Een gedrag dat de deelnemer niet meer wenst is in veel begeleidingen een negatief verhaal. Het paard biedt hierop weerstand.

De deelnemer van de toekomst is een andere metafoor. Het paard is de deelnemer met het gewenste gedrag, overtuiging en identiteit. Wanneer de deelnemer helemaal niet of onvoldoende overtuigd is van het gewenste gedrag zal het paard ook niet willen meewerken zoals gewenst. Van zodra hij duidelijk is en zichzelf en het paard tijd gunt het gewenste gedrag toe te passen krijgt hij medewerking.

Persoon met wie een conflict is

Deze oefening geeft een beeld hoe de communicatie is binnen de conflictsituatie. Na de bewustwording gaat de deelnemer op zoek naar ander gedrag.

Een situatie

Het nemen van een beslissing, een boodschap geven zijn voorbeelden waar de deelnemer in gedachten kan beleven. Het paard is wat er dan gebeurt met de reacties vanuit de omgeving. De deelnemer mag zijn gedrag bijsturen tot de oplossing gevonden is waar hij achter staat.

Het paard krijgt een metafoor en de coach geeft kort de opdracht:

"Breng het paard (de metafoor) bij mij."
--

Doelbewust wordt er gezwegen over het materiaal. De deelnemer heeft zelf de keuze materiaal te gebruiken of niet. Geeft de coach aan een halster en touw te gebruiken en legt de wijze waarop uit, dan stuurt de coach. Hij geeft zijn oplossing en neemt informatie weg. Enkel op vraag van de deelnemer geeft hij informatie.



Rondstappen

In alle oefeningen met een paard wordt samen gestapt. De deelnemer heeft de opdracht gekregen en stapt naar het paard toe om vervolgens ermee op stap te gaan. In dit deel van de oefening geeft hij meerder verbale en non-verbale signalen. De coach merkt zintuiglijk op wat de deelnemer doet en zegt. Hij ziet de reactie van het paard. Enkel de zintuiglijke observatie is hierbij belangrijk. Alle invullingen van de coach hebben geen meerwaarde voor de coaching.

In het reflectiegesprek geeft de deelnemer zijn betekenis aan het stappen met de gedachten, gevoelens en de reacties van het paard. Het is belangrijke informatie over het gebeuren in de paddock en de leefwereld van de deelnemer. Met de zintuiglijke waarnemingen van de coach legt de deelnemer verbanden met het coaching onderwerp en de leefwereld. Een afwachtende houding of snel naar het paard toestappen is ook de wijze waarop de deelnemer in praktijk handelt of hoe hij een uitdaging aangaat.

Rondstappen is een eenvoudige oefening voor een kennismaking. In het bijzonder met bedenkingen bij het inzetten van een paard. Een paard is een kudde- en prooidier. Ze zijn gevoelig en attent voor mogelijk gevaar. Heel snel merken ze de negatieve gedachten en gevoelens op van de deelnemer en geven er een reactie op.

Materiaal

- Halster
- Touw

De uitdaging

Het paard met halster en touw staat naast de coach in de paddock. Alle oefeningen, dus ook rondstappen, kan in de weide. Het gras is een extra uitdaging of metafoor. Het paard graast graag en is snel

afgeleid. Dit vraagt een grotere inzet en bewustwording voor de deelnemer.

Kennismaking

De deelnemer mag de oefening tweemaal uitvoeren. Hij merkt hierbij de reacties van het paard op. De deelnemer mag rondstappen zonder een woord hardop te zeggen. De coach laat de deelnemer zijn verhaal vertellen. Het verhaal wordt maximaal gevisualiseerd.

*Denk aan een persoon waar je liever de hielen ziet dan het gezicht.
M.a.w. de relatie met deze persoon is niet optimaal.
Je mag in jouw gedachten alles zeggen.
Alles wat je graag wil zeggen maar niet doet door diverse redenen.
Stap rond met het paard.
Het rondstappen symboliseert het gesprek.*

Na een kort reflectiegesprek deelt de coach en deelnemer de zintuiglijke observaties. De deelnemer deelt zijn gedachten en gevoel bij elke observatie. Welke acties zijn opgemerkt van het paard en welke gedachten en gevoelens had de deelnemer?

Met een positief verhaal stapt de deelnemer de tweede maal rond. Opnieuw de gedachten. Gevoelens en de acties van het paard opmerken.

*Denk nu aan iemand die je echt graag hebt of met samenwerkt.
Ga op stap met deze persoon in jouw gedachten.
Visualiseer de ruimte waar je graag bent met deze persoon.
Ga in dialoog in jouw gedachten met deze persoon
en merk de reacties van het paard op.*

Even praten

De innerlijke dialoog is bij deze oefening een belangrijke factor. Deelnemers zijn zich onvoldoende bewust van hun innerlijke dialoog. Ze worden geconfronteerd met een uitspraak of gebeurtenis en hebben geven er een eigen invulling aan. De gedachten dwalen af naar hun betekenis van wat ze zien en horen. Heel snel begint de situatie een eigen leven te hebben in hun hoofd. Ze weten wat anderen bedoelen en welk resultaat het zal hebben.

De coach heeft de optie verbaal de deelnemer te confronteren met zijn gedachten. Sommige deelnemers wuiven dit weg of uiten hard hun weerstand. De reactie van het paard wordt daarentegen wel aanvaard. Het oordeelt niet en heeft geen input gekregen van opdrachtgever. De reactie van het paard aanvaardt de deelnemer ook wanneer de confrontatie hard binnen komt.

Materiaal

- Halster
- Touw

De uitdaging

De paddock symboliseert het leven van de deelnemer. Doel is de deelnemer zoveel mogelijk bij zichzelf te komen. Zijn gedachten, gevoelens opmerken kan wanneer maximaal de invloed van de omgeving geminimaliseerd is.

Het paard is de deelnemer. De deelnemer met het ideaal gedrag. Het paard geeft een reactie op de negatieve gedachten en gevoelens van het paard. De deelnemer ervaart weerstand van het paard. Het vergroot de negatieve gedachten en gevoelens uit.

De paddock is jouw leven.

Het paard ben jezelf met hoe je wil zijn in de toekomst.

Stap rond in jouw leven.

Laat jouw gedachten de vrije loop.

Herbeleef de minder aangenaam moment of het piekermoment.

Coach en deelnemer analyseren de gedachten, gevoelens van de deelnemer en de reactie van het paard. Ze leggen verbanden met het coaching onderwerp en de leefwereld. Na deze bewustmaking gaat de deelnemer op zoek naar andere gedachten, gevoelens. Hoe hij in de toekomst kan handelen. Het paard werkt mee en geeft de deelnemer een onvergetelijk beeld, ervaring bij zijn oplossing.

Vervolgopdracht

De deelnemer heeft in het begin van de sessie zijn werkpunt duidelijk gemaakt en daarbij een verhaal verteld. In deze gebeurtenis zijn een of meerdere personen betrokken. Of de gedragsverandering van de deelnemer heeft een impact op personen rondom hem.

De oefening wordt een of meerdere malen opnieuw uitgevoerd. Steeds is het paard een andere persoon uit het verhaal. Hierdoor wordt de oplossing verfijnd en sterk verankerd.



Angst overwinnen

Het paard trekt mensen aan. Ook personen met angst voor dit mooie dier. Deze angst staat in de weg voor een goede constructieve begeleiding. *"Het paard kan trappen en dit doet pijn."* *"Je mag nooit achter een paard gaan staan."* *"Het paard is groot en krachtig."* Reacties van deelnemers met angst. Er zijn drie groepen deelnemers met angst en elk vraagt een andere aanpak.

Deelnemers met een fobie

De angst voor dieren en in het bijzonder het groot sterk paard is overweldigd. Deze deelnemers komen in stress en paniek. Een coach met paarden verwacht deze personen niet in zijn begeleidingen. Toch bieden deze personen zich aan in teamverband. Een teambuilding of een familie-uitje waarbij het werken met dieren niet is meegedeeld. De andere deelnemers kunnen deze persoon ondersteunen wanneer hij toch wil deelnemen en de extra uitdaging voor zichzelf aangaan. Wenst een deelnemer niet deel te nemen dan respecteert de coach deze beslissing.

Voorzichtige deelnemers

Een korte uitleg over het gezichtsveld en het vluchtgedrag als prooidier laat de angst verminderen of wegnemen. Deelnemers houden rekening met het gedrag van het paard en nemen deel aan de sessie en oefening.

Angst individueel aanpakken

Een coaching om de beperkende overtuiging die in de weg staan om met het paard te werken, verbaal omzetten naar een vermogende overtuiging, ondersteunt de deelnemer. Nog meer resultaat boekt de deelnemer na een mindfulness-oefening met het paard. Zijn