

Het werkvormenboek voor coaches die met paarden werken

Inspiratiebron voor paardencoaches

Het werkvormenboek voor coaches die met paarden werken

Inspiratiebron voor paardencoaches

Jeannet Smulders

www.jeannetsmulders.nl

www.horsense.nl

Auteursnaam: Jeannet Smulders

ISBN 9789464923636

Omslagontwerp: Jeannet Smulders

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, opnamen of welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijk toestemming van de auteur.

Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.het jaar van uitgave

Uitgegeven via: Brave New Books



Inhoud

Voorwoord	5
Coachen met paarden	5
Uitgangspunten bij het coachen met paarden	5
Werken met oefeningen samen met het paard	7
Teamcoaching met behulp van paarden.....	7
Individuele coaching met behulp van paarden.....	7
De keuze van een oefening.....	8
Veiligheid	8
Beschrijving van de oefeningen.....	8
Gebruikte Benodigdheden.....	9
Hoofdstuk 1 Individuele oefeningen	10
1. (I) Thema: Kennismaking – verbinding.....	10
Variant 2:	10
Variant 3:	11
2. (I) Thema: Cirkel van invloed en betrokkenheid	12
Variant 2:	12
3. (I) Thema: Verkenning van de leer- of hulpvraag of doel	14
Variant 2:	14
Variant 3:	14
Variant 4:	15
5. (I) Thema: Ervaren van je doel	16
6. (I) Thema: Bewustwording van denken, voelen en doen	18
7. (I) Thema: Verankeren	19
Variatie 2:	19
Variatie 3:	19
8. (I) Thema: Vertrouwen.....	20
Variant 2:	20
9. (I) Thema: Wat vertelt paard jou?.....	21
9. (I) Thema: Levenslijn	22
Variatie 2:	23
Variatie 3:	23
10. (I) Thema: Introspectie - Authenticiteit / Wie ben ik eigenlijk?	24
11. (I) Thema: Energie balans	25
12. (I) Thema: Grenzen stellen - Grondbinden.....	26
12. (I) Thema: Grenzen stellen: Stilstaan of doorgaan	27

13.	(I) Thema: Je hoofd tot rust te brengen	28
	Variatie 2:	28
	Variatie 3:	28
14.	Thema: Verbinding houden met jezelf	29
15.	(I) Thema: Verken je saboteurs	30
17.	(I) Thema: Kernkwadranten	31
18.	(I) Thema: Conceptueel denken	32
19.	(I) Thema: Omgevings- organisatie bewust zijn.....	33
20.	(I) Thema: Duiden van emoties.....	34
21.	(I) Thema : Grenzen leren kennen.....	35
22.	(I) Thema: Uitdagingen aan durven gaan	36
Hoofdstuk 2 Groepsoefeningen		38
1.	(G) Thema: Verbinding maken	38
2.	(G) Thema: Samenwerken met longeerlijnen (1)	39
3.	(G) Thema: Samenwerken met labrynt.....	40
4.	(G) Thema: Samenwerken vak-oefening.....	42
5.	(G) Thema: Blindvertrouwen	43
6.	(G) Thema: Conflictsituatie	44
7.	(G) Thema: Samenwerken in een cirkel	45
8.	(G) Thema: Willen, moeten, mogen en kunnen.....	46
9.	(G) Thema: Samenstelling van een team	47
10.	(G) Thema: Huidige situatie naar gewenste situatie.....	48
11.	(G) Thema: Normen en waarden.....	49
12.	(G) Thema: Ruimte in professioneel werk	50
13.	(G) Thema: Overtuigingskracht	51
14.	(G) Thema: Veiligheid in teams ontwikkelen	52
15.	(G) Thema: Waarnemingsposities	53
16.	(G) Thema: Samenwerken – procesvorming/ Ballgame.....	54
17.	(G) Thema: Communicatieconcours.....	55
18.	(G) Thema: Samenwerken - Verantwoordelijkheid.....	56
19.	(G) Thema: Vertrouwen in het team	57
20.	(G) Transactionele analyse; Thema: Van Dramadriehoek naar winnaarsdriehoek.....	58
21.	(G) (I) CREF© model (Baukje Fortuijn)	60
22.	(G) Teamoefeningen a.d.h.v. DISC model	61
23.	(G) Verschil van mening	62
24.	(G) (I) NLP Logical Level walk	63

Voorwoord

Vanaf 2009 ben ik actief gestart met het coachen van mensen met inzet van paarden. Vervolgens heb ik HorSense Centrum voor ontwikkeling opgestart waar mensen opgeleid worden tot coach met inzet van paarden. Toen was dat nog een zeer onbekend fenomeen. Nu is dat anders. Veel mensen hebben al mogen ervaren hoe het is om gecoacht te worden met inzet van paarden. Naast het opleiden, coach ik teams en individuen met behulp van paarden.

Veel klanten vroegen of ik alle oefeningen die ik in de loop der jaren heb ontwikkeld of geleerd van anderen, in een boek kon aanbieden. En daarnaast zie ik een groeiende vraag via social media naar oefeningen die coaches (junior en senior) met hun paarden kunnen doen om de essentie van de coaching helder te maken. Nu is dan het moment om de kennis van de vele oefeningen met anderen te delen. Omdat we de ervaring hebben dat het delen van kennis altijd leidt tot nieuwe inzichten en betere inzichten voor ons vak als coach die met paarden werkt.

Onze visie is eigenlijk dat het helemaal niet gaat om de oefening, maar dat je aansluit bij de beleving van de coachee. En dat je samen met het paard bij de coachee tot een helder inzicht kan komen. Echter, ik begrijp ook dat het soms prettig is om daarvoor een passende oefening te kiezen.

Desalniettemin wil ik toch ook meegeven dat het gaat om wat er leeft bij de coachee en dat je daar de oefening op aanpast en niet andersom!

Coachen met paarden

Paarden voelen precies aan hoe de relatie met jezelf en je omgeving is. Hij voelt hoe authentiek je bent. Het feit is dat een paard steeds eerlijke en spontane reacties geeft op het gedrag van de mens op dat moment. Als coach ben je bewust van het gedrag van het paard in relatie met het gedrag van de coachee. Door het doen van oefeningen wordt het gedrag van de coachee steeds duidelijker.

Ik ga uit van het model van reflecteren op en bewustwording van achterliggende denkwijzen en aannames in het eigen (professionele) handelen. Door de coaching krijgt de coachee in ontwikkeling een (her-) interpretatie van waar hij of zij in eigen gedrag en motivatie staat, waar hij of zij naar toe wil en hoe dat geconcretiseerd kan worden.

De inzet van het paard vormt een katalysator in dit proces. De bewustwording die plaatsvindt bij de coachee wordt onmiddellijk zichtbaar in de interactie met het paard. Het paard heeft een groot sensitief vermogen en is een sterke waarnemer. Haar intuïtieve kracht overtreft vele malen het vermogen van de mens. Het paard zet, vanuit haar oorspronkelijkheid, deze kracht om in handelen. Hierdoor vinden er processen plaats in de samenhang met de