

# PERSOONLIJKE EN ZAKELIJKE ONTWIKKELING

## HET SUCCES VAN COACHEN MET PAARDEN



Dieper contact maken

### Wat coaching met paarden extra biedt

In het algemeen beoogt coaching gedragsverandering tot stand te brengen door blokkades op te heffen en hulpbronnen te mobiliseren.

Wat coachen met paarden extra biedt is, dat cliënt en paard direct met de problematiek aan de slag gaan, in verschillende oefeningen, buiten de comfortzone, in de buitenlucht. Door eigenschappen die paarden bezitten krijgen personen en teams dieper inzicht in de problematiek. Daarbij is de ervaring ook dat het contact met het paard een gebeurtenis is die mensen raakt. Deze positieve emotie is een krachtig anker dat maakt dat mensen lang positief op de coaching reflecteren.



Afstemmen zonder woorden



Gediplomeerd Paardencoach, coachen met de sensitiviteit van paarden

### Ervaringen van een paardencoach

In de coachsessies ontmoet ik mensen die stappen willen zetten in hun ontwikkeling en vooral willen doen en ervaren. Mensen die op zoek zijn naar nieuwe energie, omdat er keuzes door hen of voor hen zijn gemaakt, waarbij er een mismatch is met hun waarden en normen systeem of aanwezig talent.

Ik zie ontlading als mensen geaard in het hier en nu tegenover het paard staan. Als zij de innerlijke rust en de kwetsbaarheid van het contact diep bij hen laten binnenkomen. Ik zie dat wegstappen voor mensen moeilijk wordt als het paard, zonder oordeel, in gedrag laat zien wat er bij hen van binnen speelt.

Ik zie ook dat mensen de motivatie vinden om verandering aan te brengen in hun leven en daarin ook concrete stappen zetten.

De combinatie met Motiverende gespreksvoering, maakt deze vorm van coaching tot een concrete en effectieve methode. Motiverende gespreksvoering is een wetenschappelijk onderbouwde methode die gericht is op het overwinnen van ambivalentie.

De coach is opgeleid om coachen of trainen met paarden tot een veilige en impactvolle ervaring te maken. Naast het kunnen inzetten van effectieve technieken en methoden verlangt coachen met paarden ook de noodzakelijke veiligheid bieden. Het gedrag van paarden kunnen lezen en dit in verband brengen met de coach- of trainingsvraag én de deelnemer(s) helpen bij de vertaalslag naar bewustwording en concrete verbeterstappen.

## IN DIT NUMMER

- **WAT COACHING MET PAARDEN EXTRA BIEDT**
- **ERVARINGEN VAN EEN PAARDENCOACH**
- **TOEPASSINGEN GERICHT OP ORGANISATIES**
- **HOE ZIET EEN COACH-PROGRAMMA ER EIGENLIJK UIT**
- **COACHEN MET PAARDEN BEZIEN VANUIT HET BREINLEREN**
- **LEIDERSCHAP EN LOSLATEN**
- **HOE PAARDEN EN VEILIGHEID BIJDAGEN AAN BETER FUNCTIONEREN**

**PRAKTIJK**

## Toepassingen gericht op organisaties

### *Persoonlijke en zakelijke ontwikkeling*

De methode is breed inzetbaar, zolang er sprake is van een doel (wens) en de wil tot samenwerken. Ook als het precieze doel niet helemaal uitgekristalliseerd is, wordt het thema in het contact met paarden snel zichtbaar.

Hierna noem ik een aantal toepassingen:

- ✓ Doelen halen en concrete stappen zetten
- ✓ (Persoonlijk) Leiderschap ontwikkelen
- ✓ Keuzes maken, betere beslissingen nemen.
- ✓ Leren loslaten.
- ✓ Versterken van zelfvertrouwen, positiever zelfbeeld.
- ✓ Voor jezelf opkomen, grenzen stellen.
- ✓ Leren omgaan met dominantie, steviger worden.
- ✓ Zelfbewustzijn en congruentie/ authenticiteit ontwikkelen.
- ✓ Innerlijke rust/ interne balans vinden.
- ✓ Dieper contact/ verbinding maken.
- ✓ Ambivalentie overwinnen, productievere overtuigingen ontwikkelen.
- ✓ Intrinsieke motivatie mobiliseren.
- ✓ Interne blokkades opheffen.
- ✓ Faalangst overwinnen.
- ✓ Samenwerken in teams.
- ✓ Eigenaarschap ontwikkelen.



**Als gediplomeerd paardencoach ben ik opgeleid om het coachen met paarden tot een veilige en impactvolle ervaring te maken.**



**Leadership Discovery**



**Buiten de comfortzone**

**IMPACT**

## *Hoe een coach-programma er uit kan zien*

Een coachprogramma is maatwerk, de volgende thema's kunnen worden opgenomen:

- ✓ Intake, vaststellen van de coachvraag.
- ✓ Individuele coaching met paard, leren omgaan met persoonlijke thema's.
- ✓ Schrijven van een reflectieverslag.
- ✓ Leiderschapstype aan de hand van de kleurenpsychologie.
- ✓ Versterken van persoonlijk leiderschap.
- ✓ Tussentijds opdrachten en begeleiding in de praktijk.

## *Wat coaching met paarden oplevert*

Wat de investering oplevert hangt samen met de problematiek en het niveau waarop de ontwikkelvraag speelt. Ik onderscheid de niveaus:

- Kwaliteit
- Productiviteit
- Continuïteit

Is de context een professional die door het versterken van persoonlijk leiderschap meer sturing aanbrengt in gesprekken, dan versnelt dat de kwaliteit van het resultaat.

Is de context een leidinggevende die door het oplossen van persoonlijke thema's beter contact maakt met zijn medewerkers, dan vergroot dat de betrokkenheid.

Is de context dat de CEO bij zichzelf blokkades opheft, dan heeft dit een positieve uitwerking op de cultuur van de organisatie en daarmee op het koopgedrag van klanten.

**POSITIEF ANKER**

## Coachen met paarden bezien vanuit de theorie van het breinleren

Als we coachen met paarden bezien vanuit de theorie van het breinleren, dan zien we dat alle principes van het breinleren daarin terugkomen; een positieve stemming, een veilige omgeving, werken aan een doel, sociale interactie, oefeningen op steeds verschillende manieren, zelf uitpuzzelen hoe iets werkt, zintuiglijk rijke ervaringen, lichaamsbeweging en buitenlucht.

Dit doet wat met ons brein, want gunstige prestaties roepen positieve emoties op. Je doet iets wat volgens de hersenen beloond moet worden. Er komt dopamine (motivator) vrij dat je belooft met een prettig gevoel, er komt endorfine vrij, wat zorgt voor een gevoel van geluk en wat adrenaline, wat de alertheid verhoogt..

Dit verklaart waarom mensen die coachen met paarden hebben ervaren de coaching nog lang positief herbeleven

*“Ik wist tevoren echt helemaal niks van paarden. Een ervaring die me altijd bij gebleven is. 20 jaar terug misschien wel, en toch komt de herinnering vaker spontaan terug.”*



Leiderschap betekent ook durven loslaten

## Leiderschap Vasthouden of loslaten.

Paarden scannen elkaar en ook mensen voortdurend op de nature eigenschappen van leiderschap, voor hen is het van levensbelang. Voor ons is het een prachtige methode om uit te vinden hoe leiderschap werkt in de praktijk en om te experimenteren met de vraag waar de balans ligt tussen leiden en loslaten. Veel leidinggevendenden worstelen met deze vraag. In de praktijk uit zich dat in angstvallig vasthouden aan oude denkwijzen en methoden. Tijdens de training ervaren leidinggevendenden dat zij meer controle krijgen door juist los te laten.

**NATURE OF NURTURE**

## Leiden en loslaten

Er zijn over maar weinig onderwerpen zoveel boeken geschreven als over leiderschap. Over vraagstukken als; wat is nature en wat nurture, cultuurinvloeden, leidende principes en tijdgeest. Dit leidde tot stromingen als autocratisch leiderschap, democratisch leiderschap, charismatisch leiderschap, intuïtief leiderschap, singulier leiderschap, participerend leiderschap, coachend leiderschap, verbindend leiderschap en ga zo maar door.

Gedragmodellen die in zekere zin ook verband houden met de evolutie van het menselijke brein. Vooral onze cortex vormt nog steeds nieuwe laagjes om de onderliggende chemische fabriek, het limbisch systeem, en het daaronder liggende oerbrein nog beter te kunnen besturen. Of anders gezegd, beter leren omgaan met de sociale systemen die we als mens zelf creëren (Graves).

Hoe goed wij zijn opgewassen tegen veranderingen in ons sociale systeem beschreef ik in mijn artikel ‘Het verband tussen leiderschap en zorgkosten’. Leiders hebben daarin een verantwoordelijkheid.

De nature kant van leiderschap heeft te maken met hoe wij zijn geprogrammeerd, met overleven, met intuïtie, daadkracht en vitaliteit, met in contact zijn met jezelf en met je omgeving. De nature kant van leiderschap gaat over het in beweging brengen van anderen. Wat ervoor nodig is om anderen in beweging te krijgen heeft te maken met innerlijke rust, intuïtie, zelfvertrouwen, overtuigingskracht en het hebben van een plan. Het onderzoeken en ontwikkelen van deze nature kant van leiderschap doen wij in de ring met een paard, het is de stap naar binnen zetten.



De stap naar binnen zetten