

IPK COACHING

HET SUCCES VAN COACHING MET DE INZET VAN 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 bepaalde 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. Ik ontmoet mensen die vooral willen doen en ervaren en mensen die op zoek zijn naar nieuwe energie. Omdat er keuzes door hen of voor hen zijn gemaakt. Omdat er een mismatch is met hun waarden en normen systeem. Omdat er een mismatch is met 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 (Windesheim) 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 evidence based methoden verlangt coachen met paarden ook; de noodzakelijke veiligheid bieden, het gedrag van paarden lezen en in verband brengen met wat er bij de deelnemer van binnen speelt, de deelnemer helpen bij bewustwording en bij het vinden en versterken van motivatie voor 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, want vaak kunnen we makkelijker benoemen wat we niet meer willen dan benoemen wat we wel willen.

Hierna noem ik een aantal toepassingen gericht op organisaties:

- ✓ Doelen halen en concrete stappen zetten
- ✓ (Persoonlijk) Leiderschap ontwikkelen
- ✓ Keuzes maken, (betere) beslissingen nemen, leren loslaten
- ✓ Versterken van zelfvertrouwen
- ✓ Voor jezelf opkomen, grenzen stellen, omgaan met dominantie
- ✓ Beter zelfbeeld ontwikkelen
- ✓ Zelfbewustzijn en congruentie/ authenticiteit ontwikkelen
- ✓ Innerlijke rust/ interne balans vinden
- ✓ Dieper contact/ verbinding maken
- ✓ Productievere overtuigingen ontwikkelen
- ✓ Ambivalentie overwinnen
- ✓ Intrinsieke motivatie mobiliseren
- ✓ Zelfvertrouwen versterken
- ✓ 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.



Werken aan je doel, op verschillende locaties in midden Nederland



Buiten je comfortzone

IMPACT

Hoe een coach-programma er uit kan zien

Een coachprogramma is maatwerk, de volgende thema's kunnen onderdeel uitmaken van een coachtraject:

- ✓ Intake, vaststellen van de coachvraag en afspraken maken over de aanpak.
- ✓ Wegnemen van persoonlijke blokkades, individuele coaching met paard en schrijven van een reflectieverslag.
- ✓ Talenten analyseren en kerntalenten gericht mobiliseren.
- ✓ Versterken van persoonlijk leiderschap, werken met het paard.
- ✓ Versterken van vaardigheden, individueel trainen met praktijkcases.
- ✓ Tussentijds opdrachten en begeleiding in de praktijk.

De doorlooptijd hangt samen met de complexiteit van de coachvraag..

Wat coaching met paarden oplevert

Wat de investering oplevert hangt samen met de problematiek en de context waarin de ontwikkelvraag speelt

Betreft dit een situatie waarin een medewerker weer tot bloei kan komen doordat deze heeft geleerd hoe hij of zij grenzen beter aan kan geven, dan ondervindt zowel de medewerker als de organisatie daar direct voordeel van.

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

Is het een context waarin een CEO bij zichzelf blokkades opheft in het contact maken met groepen medewerkers, dan heeft deze verandering impact op de verbinding met medewerkers, op de cultuur in de organisatie en op de loyaliteit 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 van tevoren echt helemaal niks van paarden. Een herinnering die me altijd bij gebleven is. Het is 20 jaar terug misschien wel en toch komt het vaker spontaan terug.”



Leiderschap betekent ook durven loslaten

BALANS

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

AUTHENTICITEIT

Hoe paarden en veiligheid bijdragen aan beter functioneren

Paarden inzetten bij coaching en training is een effectieve methode bij het achterhalen van oorzaken van knelpunten bij individuen en teams en bij het vinden van oplossingen.

Een paard is een zeer sensitief dier en is sterk gericht op zijn omgeving. Paarden communiceren met lichaamstaal. Hun sterk ontwikkelde sensitiviteit helpt hen bij het inschatten van situaties en bij het afstemmen van hun gedrag op soortgenoten. Ook schat een paard, in fracties van seconden, in of een persoon of groep in balans is en hem of haar veiligheid biedt. Deze veiligheid is net als bij mensen een belangrijke voorwaarde om goed te kunnen functioneren.

In veel organisaties zien we dat mensen in toenemende mate onveiligheid en druk ervaren in hun dagelijkse werk. Door langdurig te willen voldoen aan te hoge verwachtingen, maar ook door langdurig onder hun niveau te werken. In een eerder artikel schreef ik in dit verband over ‘cognitief bezet zijn’. Dit uit zich in voortdurend met je aandacht in je hoofd zitten, waardoor je het contact met je lichaam verliest. Een belangrijke reden voor veel fysieke klachten. We zien dan dat mensen vooral reageren op omstandigheden en steeds minder authentiek gedrag vertonen. In het contact met een paard zien we dan dat het paard onvoldoende veiligheid ervaart en zich afwendt. Pas als een persoon congruente signalen afgeeft, zal het paard toenadering zoeken of volgen, op zichzelf een impactvolle ervaring.

Authenticiteit wordt vergroot door weer contact te maken met je zelf.

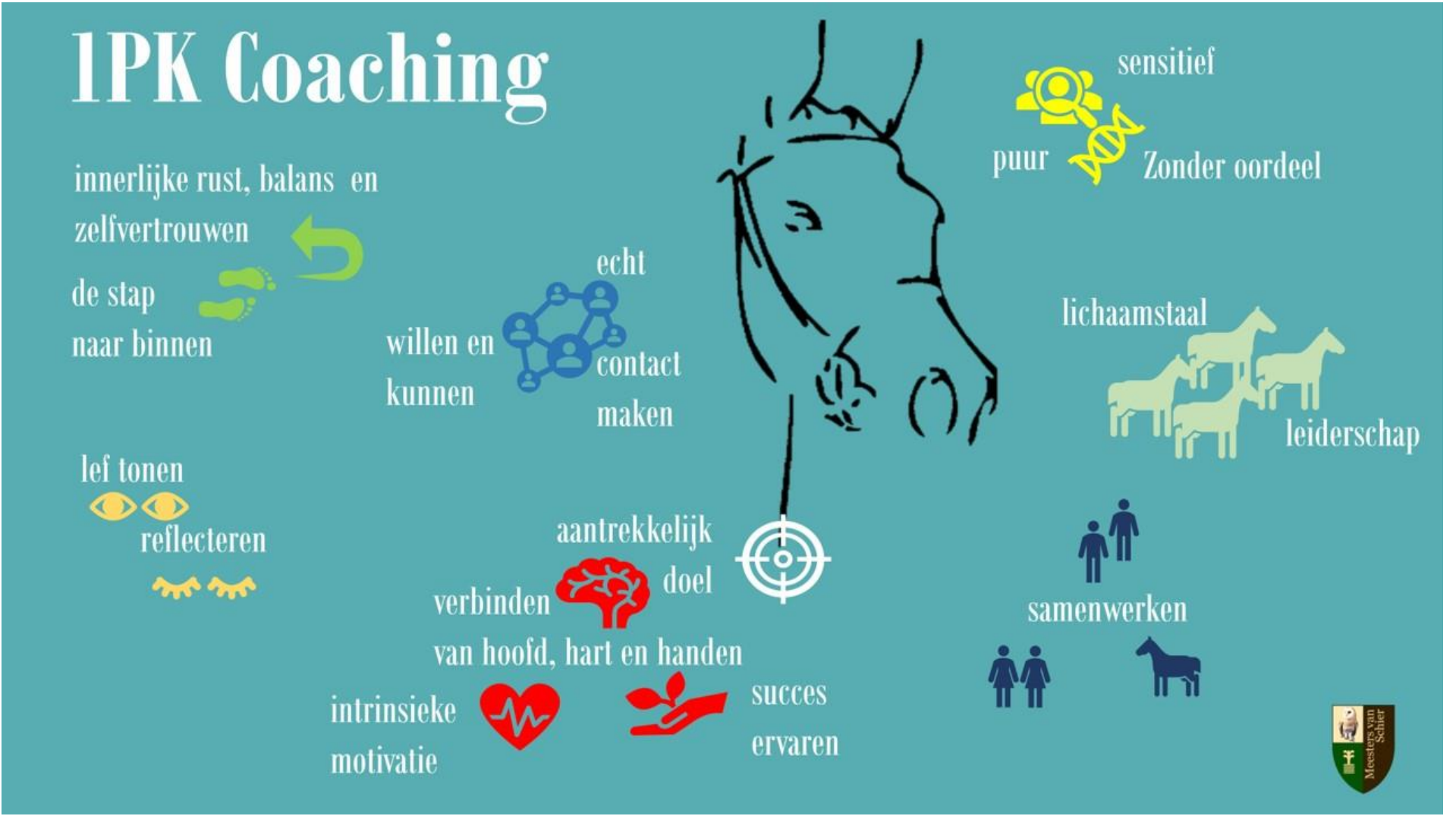
Daarbij contact maken met een paard en leren van wat het je vertelt, geeft noodzakelijke inzichten om de stap naar binnen te kunnen maken.

Net als de mens is een paard hiërarchisch ingesteld, een goede leider vergroot nu eenmaal, net als bij mensen, de kans op overleven. Een authentiek leider is in contact met zichzelf en met zijn omgeving, neemt de juiste beslissingen en is daadkrachtig en vitaal genoeg om dreiging af te wenden. Paarden scannen voortdurend elkaar en ook mensen op deze eigenschappen. Zij hebben direct door of aan deze criteria wordt voldaan en reageren overeenkomstig. Aan het non-verbale gedrag van paarden is af te lezen, dat er wat speelt.

Het paard laat intuïtief zien wat zich binnen een persoon of team afspeelt, vaak zonder dat de persoon of het team daar zelf bewust van is. Op deze wijze ontvangen deelnemers waardevolle informatie om beperkingen bij het bereiken van een doel te signaleren en op te heffen.

Een paard kan bijvoorbeeld de leiding overnemen als het geen of weinig leiding ervaart, maar ook weerstand bieden als het teveel leiding of druk ervaart. Eigenschappen die het inzetten van paarden in coaching en training waardevol maken. Bij het ontwikkelen van persoonlijk leiderschap, bij het (her)vinden van balans in willen en kunnen. Wij zetten de methode daarom ook in bij dynamische meerdaagse leiderschapstrainingen.

1 PK COACHING IN ÉÉN OOGOPSLAG



Meer lezen?

Meer lezen over talentmanagement, coachen met paarden en ontwikkelen van vaardigheden? Kijk op <http://www.meestersvanschier.nl>

Concrete stappen zetten?

Mail naar info@meestersvanschier.nl of bel met 06 36463929.