

GALLOPER

COACHING

Index

Missie	1
Wat is paardencoaching	1
Voor wie is paardencoaching geschikt	1
Waarom juist het paard als bron	1
Het paard als spiegel van de ziel	1
Ervaring met paarden is niet nodig	2
Waarbij kan paardencoaching worden ingezet	2
Voorbeelden van thema's	2
De drie niveau's	3
Ervaringen van deelnemers	4
Mogelijke leereffecten	5
Waar kan paardencoaching plaatsvinden	5
Prijzen en kosten	5



Missie

Galloper Coaching heeft als doel om individuen en groepen, zowel privé als zakelijk, zich onder deskundige en verantwoorde begeleiding te laten ontwikkelen door middel van reflecteren op eigen denken, voelen, handelen en willen.

Door hierbij in de buitenlucht te werken met paarden wordt de deelnemer op authentieke wijze geconfronteerd met de wijze waarop hij overkomt op anderen en daarmee met het waarom van zijn functioneren.

Dit heeft een louterend en bevrijdend effect waardoor men zowel in de privé- als in de werksituatie beter kan functioneren.

Wat is paardencoaching

Paardencoaching is een vorm van coaching voor mensen die een (werk)relatie met een ander hebben. Bij paardencoaching wordt het paard in een aantal sessies als (extra) hulpmiddel ingezet. Het doel is om de deelnemer te laten reflecteren op zijn/haar functioneren.

Het belang van communicatie!

Uit recent onderzoek blijkt dat bijna 80% van de communicatie uit non-verbale aspecten bestaat! Het is van groot belang om je hiervan bewust te zijn, als mens in relatie tot anderen.

Voor wie is paardencoaching geschikt

Voor iedereen die bereid is tot reflectie op zijn/haar handelen en in het bijzonder voor mensen met een eigen bedrijf, managers, leidinggevendenden, directeuren, coaches, hulpverleners, agogen, psychotherapeuten, adviseurs, kinderen en medewerkers van bedrijven.

Waarom juist het paard als bron

De meerwaarde van het paard als 'co-trainer' in de paardencoaching.

Het paard brengt je in mum van tijd bij de kern van de je vraag. Het paard geeft directe feedback zonder oordeel en heeft geen verborgen agenda. Deze spiegelaar op 4 benen kan je veel bieden....zie ervaringen van deelnemers. De hier gebruikte paarden beschikken over het unieke vermogen om gedrag, houding en intenties van deelnemers nauwkeurig en waardenvrij te spiegelen.

Het paard als spiegel van de ziel

Het paard geeft directe feedback en dient hierbij als spiegel voor een bepaalde situatie, gebeurtenis of patroon. Deze spiegelaar reageert op een kleine verandering in gedachten en/of gedrag. Het paard reageert vanuit kuddegedrag en handelt vanuit collectief oogpunt, vanuit een wij-vorm en voelt feilloos aan of de situatie veilig en consistent is.

Veiligheid en afhankelijkheid van elkaar zijn nodig, om als kudde te kunnen overleven. Een paard heeft als het ware een natuurlijke antenne voor authentiek gedrag en voelt intenties precies aan. De paardenkudde zou je kunnen vergelijken met organisaties, scholen, teams, families. Het gaat over plaats, volgorde, binding en ordening.

Bijvoorbeeld, is het gedrag dat de deelnemer neerzet authentiek, echt en congruent? Congruent betekent dat de interne gevoelens en gedachten in overeenstemming zijn met het gedrag, dat de deelnemer extern neerzet.

Het paard reageert echter eerder op het interne en/of onbewuste, dan op het externe gedrag! Het paard is een meester in het aanvoelen van verborgen emoties!

Ervaring met paarden is niet nodig

De deelnemer behoeft beslist geen ervaring met paarden te hebben.

De paardencoach creëert de veilige voorwaarden in samenspraak met de deelnemer . De opdracht wordt op maat afgestemd, op de mogelijkheden van de deelnemer(s).

Er wordt niet op het paard gereden.

Waarbij kan paardencoaching worden ingezet

- werkgerelateerde vraagstukken
- privé-gerelateerde vraagstukken
- persoonlijke ontwikkeling & effectiviteit
- leiderschapontwikkeling traject
- teambuilding
- intervisie
- organisatievraagstukken

Voorbeelden van thema's

Voorbeelden van vragen, dilemma's, ontwikkelingsvragen

Traject begeleiding:

- Pijn en eenzaamheid. Er is een behoefte aan aandacht, zorg, respect, een behoefte om de pijn te delen. Uit pijn bestaat ook een behoefte aan inzicht, nl inzicht in het eigen of andermans functioneren. Inzicht kan helpen om de situatie of de relatie te veranderen of te verbeteren.
- Angst
- Onvervuldheid. Uit onvervuldheid ontstaat behoefte uit kennis of houvast, in de vorm van een spirituele leer filosofie of religie.
- *Indien nodig kan er worden samengewerkt met een psycholoog, hypnotherapeut en/of psychotherapeut.*

De drie niveau's

Bij paardencoaching onderscheiden we drie niveaus

1. Gedrag en handelen en het effect hiervan

Op dit niveau werkt de paardencoach vooral op het niveau van gedrag, zowel bij de deelnemer als bij het paard. Je wilt bijvoorbeeld contact maken. De coaching en de bijbehorende interventies zijn dan ook op dit niveau. De aandacht kan zowel bij de deelnemer als bij het paard zijn. Na een duidelijke uitleg, laat de deelnemer het paard "vanaf de grond" op non-verbale wijze een opdracht uitvoeren. De deelnemer probeert hier door gedrag of handelen iets van het paard gedaan te krijgen. Hierdoor wordt de deelnemer zich bewust van zijn gedrag en de effecten hiervan.

Bijvoorbeeld: geef ik voldoende power om het paard datgene te laten doen, wat ik voor ogen heb? In die zin staat het paard, op dat moment, als spiegel voor een relatie met een ander, in de leiderschapsrelatie met medewerker(s) of tussen de manager en zijn/haar team.

2. Intrapsychisch

Het paard wordt als spiegel gebruikt voor de innerlijke gemoedstoestand van de deelnemer, bewust dan wel onbewust. Paarden voelen verborgen emoties aan. Depaardencoach gebruikt het gedrag van het paard als metafoor voor de vraagstelling.

Een voorbeeld: 'het paard plakt', of 'het paard wil juist niet komen'. Door open vragen te stellen, zal de paardencoach proberen erachter te komen wat de deelnemer ervaart. De aandacht is 'hier' primair bij het innerlijk van de deelnemer.

3. Systemisch

Het paard kan symbool staan voor iets, of iemand representeren als vertegenwoordiging uit een deel van het systeem (familie, groep, team, organisatie, vereniging, school) van de deelnemer. Op dit niveau komt het voor dat het paard vervangen wordt door een of meer menselijke deelnemers (representanten) om meer informatie te krijgen over het systeem. Dit heet een opstelling. Doel van een opstelling is om een eventuele systemische dynamiek aan het licht te krijgen en/of op te lossen. De interventies van de coach zijn gericht op het gehele systeem.

Een voorbeeld: welke plaats neem ik in in mijn gezin of team?

INFO HEADER

Ervaringen van deelnemers

Deelnemers die reeds een ervaringsmoment met het paard hebben genoten

Verpleegkundige: in mijn leertraject heeft paardencoaching een blijvend effect achtergelaten en een ervaring die ik nooit zal vergeten! Door zelf duidelijk te zijn, kan ik nu mijn grens beter bepalen en blijf ik vitaal en energiek.

Gemeenteambtenaar: ik kon mijn emoties niet uitspreken. Ik was zo in de rouw. Ik voelde ze wel, mijn emoties. Dankzij het paard kon ik het nu wel, het paard heeft bijgedragen aan mijn helingsproces. Ik voel het tot in mijn ziel, kern, nog steeds!

Accountmanager: ik kreeg geen contact met mezelf (heb een burn-out) en dus ook niet met het paard. Hierdoor werden mijn innerlijke overtuigingen direct scherp, zonder woorden. Pijnlijk en confronterend op dat moment. Ik heb reeds mijn passie met paarden weer opgepakt. Ik heb uiteindelijk nog wel leuk met het paard kunnen spelen en knuffelen en ging desondanks de heftige confrontatie toch blij naar huis.

Directeur: ik heb mijn angst overwonnen, door dit grote dier aan te raken. Hij ging zelfs met me mee en ik kreeg er plezier in. Ik kan nu beter in nieuwe situaties kalm blijven, door goed op mijn ademhaling te letten.

Consultant: ik weet nu waarom ik me beter niet kan laten inhuren als manager, in het leidinggeven. Ik zet een tegenstrijdigheid van signalen tegelijkertijd neer. Dat scheidt verwarring. Het paard bracht dit aan het licht! Ik doe nu de dingen waar ik goed in ben!

Student: ik wist niet dat paarden zo gevoelig waren. Ik zal er voortaan nog zorgvuldiger mee om gaan.

Projectleider: ik heb geleerd tijdens de teambuilding dat het proces voor het resultaat gaat. Ik liep voorop en zag de anderen niet meer staan. Ik zie nu hoe belangrijk het is om aandacht te besteden aan het projectteam, waardoor ik de weerstanden kan opheffen.

Directeur: ik gebruik de paardensessie nog wel eens als metafoor voor mijn medewerkers. Als de medewerker er met zijn gedachten niet bij is; als je een paard was stond je nu te grazen.

Directeur: in mijn voorbeeld functie naar de anderen, bleek dat ik niet de gehele opdracht binnen het tijds kader afkreeg. Ik vergelijk het met het dagelijks leven, daar moet je ook prioriteiten stellen en krijg je ook niet alles af!

Teambuildingsessie: onze paarden teambuilding dag was harmonisch. We hadden geen strijd met elkaar en hebben fijn samengewerkt en gelachen. Een mooie voedingsbodem om samen verder te werken.

Directeur: ik kreeg het paard met moeite over een zijl heen. Het lijkt wel op mijn medewerkers die in de weerstand zitten. Met geduld, liefde, vertrouwen en visualiseren blijf je toch een heel eind te kunnen komen.

Senior beleidsmedewerker: ik erger me dood aan de kinderen van mijn man. Nu weet ik dat het mijn eigen boosheid was. Het paard maakt het zichtbaar door zijn oren in zijn nek te leggen. Toen realiseerde me dat mijn eigen boosheid en verdriet projecteerde op zijn kinderen.

Spirituele vrouw van 70 jaar: Hier zijn geen woorden voor, dit zou jezelf moeten ervaren. Uniek hoe het paard samen met de trainers de voorwaarde scheidt om mensen te helen.

Re-integratieadviseur: Het zien en ervaren maakt veel duidelijk, dit moet je gewoon ervaren hebben! Verrassend en leerzaam en bijzonder, de feedback van het paard. Een zeer geschikt paard, voor deze vorm van coaching. Confronterend maar ook heel leerzaam om op deze wijze met ontwikkelvragen om te gaan. Het paard bracht me bij mijn essentie. Goede combinatie en afstemming samen met de andere paardencoach, complementair aan elkaar. De inhoud van het programma zorgt ervoor dat iedereen betrokken raakt. Een prachtige buitenlocatie, in de omgeving van Wassenaar

Mogelijke leereffecten

- bewustwording van welke non-verbale kwaliteiten juist voor je kunnen werken!
- leren leiding te geven aan jezelf en aan een ander!
- tegenstrijdigheid in signalen leren herkennen en opheffen.
- het overwinnen van weerstanden, het leren omgaan met veranderingstrajecten.
- het zelfvertrouwen vergroten en het ontwikkelen van een scherper zelfbeeld.
- het vinden van een nieuw evenwicht in de familie, het team of de organisatie.
- het leren beheersen en erkennen van emoties.
- helder, doel- en resultaatgericht kunnen werken.
- kwetsbaarheid als kracht kunnen inzetten.
- het vergroten van relationele vaardigheden.
- zicht krijgen op de kracht van lichaamstaal en authentiek handelen.
- een sprong maken naar verbetering.
- een brug slaan naar een nieuwe stap.

Waar kan paardencoaching plaatsvinden

De paardencoaching kan plaatsvinden in Wassenaar, Delfgauw, Rijpwetering, Oud-Loosdrecht of op een andere gewenste locatie.

De sessies vinden in de buitenlucht plaats. In de winterperiode is het belangrijk om meerdere lagen kleding, thermische kleding, warme schoenen en een winddichte jas aan te trekken.

Prijzen en kosten

Een individuele sessie met paard kost 129 euro per uur.

Een intervisie-traject kost 250 euro per persoon per dagdeel.

Individuele coaching zonder paard kost 99 euro per sessie per persoon.

Maatwerktrajecten op basis van offerte.

Bedrijven op basis van offerte.

Bij de paardencoaching zijn inbegrepen: locatie en de huur van het paard, een inleidend interview, de paardensessie, eventueel een lunchpakket (dagdeel) en nazorg.

Indien nodig kan de sessie worden afgerond met een spiertest en eventueel met Bach-bloesemdruppels ter ondersteuning