

# FARASI-RAFIKI

## COACHING MET PAARDEN





## Waarom Farasi-Rafiki?

Farasi-Rafiki betekent paard-en-vriend in het Swahili. Deze naam is gekozen doordat de eigenaren, Yvonne Huijting en Albert Noordkamp, een grote affectie hebben met Afrika en Tanzania in het bijzonder.

Zowel Albert als Yvonne hebben werkervaring opgedaan in de financiële en zakelijke dienstverlening. Yvonne de laatste jaren bij de Rabobank op Interim basis als financieel assistent en coach / opleider / trainer. Albert als pensioenspecialist en (loopbaan)coach bij een organisatie die voornamelijk werkzaam is voor de

overheid.

Vanaf 2013 hebben zij zich gespecialiseerd in het coachen met paarden.

De opleiding tot paardencoach hebben Albert en Yvonne met succes afgerond bij het Europees Opleidingscentrum voor ondernemende paardencoaches.

Omdat je jezelf moet blijven ontwikkelen hebben zij in 2016 een korte opleiding systemisch coachen gevolgd bij Caprilli Coaching en Training.

Naast het coachen met paarden is in 2017 gestart met het coachen met behulp van honden. Hiervoor wordt Lara, een Noorse Elandhond, ingezet. Het coachen met behulp van honden is een mooie aanvulling op het coachen met paarden.

Verder heeft Yvonne zich gespecialiseerd in het coachen van mensen met autisme. De opleiding tot Gecertificeerd Autismevriendelijke Coach heeft Yvonne gevolgd bij Auticomm, de autismeacademie.

De **visie** van Farasi-Rafiki: Iedereen heeft recht op persoonlijke ontwikkeling. Graag dragen wij via coaching bij aan een mooiere en betere omgang van mensen met elkaar en de omgeving.

Onze **missie**: het stimuleren van persoonlijke ontwikkeling combineren met onze passie voor paarden en hun ontwikkelkracht hierbij inzetten.



**FARASI-RAFIKI**

Wateren 22, 8438 SB Wateren

06-51288053 | [info@farasi-rafiki.nl](mailto:info@farasi-rafiki.nl) | [www.farasi-rafiki.nl](http://www.farasi-rafiki.nl)

# COACHEN MET PAARDEN

## Wat is coachen met paarden?

Allereerst wat is coaching: coaching is een gestructureerd, doelgericht en toekomstgericht proces, waarbij de coach op interactieve wijze door onder andere waarnemen, vragen, confronteren en spiegelen, aanzet tot het vergroten van zelfvertrouwen en het exploreren, ontwikkelen en toepassen van de eigen mogelijkheden.

Coaching met paarden is het coachen van mensen met behulp van paarden.

## Wat is de toegevoegde waarde van het paard?

De eigenschappen van het paard geven hierover informatie.

Het paard:

- a. Is een prooidier en hierdoor een vluchtdier. Daarom zijn ze 24 uur per dag op hun hoede.
- b. Is een kuddedier. Een paard kan alleen maar overleven als de kudde overleeft. De levensopdracht van een paard is om een "wij" te blijven in plaats van een aangepast "ik" te worden.
- c. Communiceert via lichaamstaal en is altijd in het hier en nu.
- d. Heeft geen oordeel.

Paarden spiegelen het gedrag en de innerlijke toestand van degene die met hem in contact wordt gebracht. Ze reageren op de (onbewuste) uitstraling van mensen en niet op rationele denkprocessen. Het paard ziet en voelt onmiddellijk wat hij aan de ander heeft en zal daar vanuit zijn natuurlijke gedrag op reageren.

Met andere woorden: Als je een paard bij een groep mensen zet, zal hij natuurlijk gedrag vertonen. Op dat moment zijn de mensen de kudde. Voor het paard is samenwerken van levensbelang en daarom scant hij steeds de onderlinge verhoudingen, de onderlinge communicatie en in welke mate er verbinding is. Kortom hij scant hoe congruent je bent in uitingen en gedrag.

Als coach maak je de vertaalslag, via vragen, van de signalen van het paard naar het gedrag of de gemoedstoestand van de coachee of het team.

## Wetenschappelijke onderbouwing.

Er is beperkt wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effectiviteit van de inzet van paarden bij coaching. De volgende onderzoeken zijn op internet te vinden.

- Paardentherapie en paardencoaching in integratieve psychotherapie (Kathleen Serroyen)
- The Effectiveness of Equine Guided Leadership Education to Develop Emotional Intelligence in Expert Nurses: A Pilot Research Study (University of Kentucky)



**FARASI-RAFIKI**

Wateren 22, 8438 SB Wateren

06-51288053 | [info@farasi-rafiki.nl](mailto:info@farasi-rafiki.nl) | [www.farasi-rafiki.nl](http://www.farasi-rafiki.nl)

- Het inzetten van het paard als metafoor en overdrachtsfenomeen in de psychotherapie, een paardenmiddel? (Géza Kovács en Inge Umbgrove)

## Niveaus in paardencoaching

**Gedrag:** Er wordt vooral gekeken naar het gedrag van de coachee en het paard. Het paard laat iets zien, we vertellen wat dat gedrag in de natuur betekent en leggen dit terug bij de coachee. Wat gebeurde er bij jou op dat moment? Of, wat voelde je op dat moment? De coaching en de bijbehorende interventies zijn dan ook altijd gericht op interacties op gedragsniveau.

Aandacht is zowel bij de deelnemer als het paard. We proberen via gedrag of handelen iets gedaan te krijgen bij of van het paard, of de coachee bewustmaken van zijn gedrag en de effecten daarvan.

**Intra-psychisch:** Het paard functioneert als spiegel voor de innerlijke toestand van de coachee, bewust dan wel onbewust. De coach probeert het gedrag van het paard en het totaalbeeld van het paard en de coachee te vertalen naar wat mogelijk bij coachee innerlijk speelt. Aandacht is primair bij (innerlijke) coachee. De coach vraagt zich steeds af: wat zegt mij het totaalbeeld van het paard over de innerlijke toestand van de coachee.

**Systemisch:** Het paard kan iets of iemand representeren uit het systeem van de coachee. Op dit niveau komt het voor dat het paard vervangen kan worden door een of meer menselijke deelnemers (representanten) om meer informatie te krijgen over het systeem. Dit heet een opstelling. Doel van de opstelling is om mogelijke systemische dynamieken aan het licht te krijgen en/of op te lossen.

Ook kan, indien het systemische aspect zich openbaart, dit samen met coachee en paard worden uitgediept en opgelost. Het paard staat dan voor iets of iemand uit het systeem van de coachee.



**FARASI-RAFIKI**

Wateren 22, 8438 SB Wateren

06-51288053 | [info@farasi-rafiki.nl](mailto:info@farasi-rafiki.nl) | [www.farasi-rafiki.nl](http://www.farasi-rafiki.nl)

## Functie van het paard tijdens de sessie

- **Motivator:** paarden dagen uit tot handelen, door positieve ervaringen op te doen met een paard, kun je het zelfvertrouwen herstellen
- **Ondersteuner:** het paard geeft troost en daagt uit stappen te nemen. Ook in letterlijke zin als ondersteuning bij uiting verdriet.
- **Spelpartner:** met paarden leer je spelenderwijs in het hier en nu



- **Spiegel:** de ondubbelzinnige reacties van het paard geven direct inzicht
- **Rolmodel:** het paard heeft een voorbeeldfunctie en daardoor eerder verandering door positieve ervaringen met het paard
- **Brug:** de communicatie verloopt als het ware via het paard. Het gedrag van het paard in de natuur wordt uitgelegd en vertaald naar de coachee.



**FARASI-RAFIKI**

Wateren 22, 8438 SB Wateren

06-51288053 | [info@farasi-rafiki.nl](mailto:info@farasi-rafiki.nl) | [www.farasi-rafiki.nl](http://www.farasi-rafiki.nl)

# Onderscheidende kenmerken van coachen met paarden

## coachen met paarden

- Werken met 2 soorten coaches: paard en coach
- Je komt snel tot de kern / dieper inzicht
- Direct resultaat van verandering in gedrag door spiegelen van het paard
- Directe feedback zonder oordeel of bijbedoelingen
- Waarnemen van non-verbaal gedrag en achterliggende intenties

## Voordelen

- Er kunnen direct stappen gezet worden
- Beperkte kans op terugval in gedrag door werkwijze
- Snel resultaat door spiegeling van eigen gedrag
- Persoonlijke ontwikkeling
- Vasthouden van aangeleerd gedrag en nieuwe inzichten
- Indien gewenst: verslag om na te lezen na sessie



**FARASI-RAFIKI**

Wateren 22, 8438 SB Wateren

06-51288053 | [info@farasi-rafiki.nl](mailto:info@farasi-rafiki.nl) | [www.farasi-rafiki.nl](http://www.farasi-rafiki.nl)

# Inhoud coachingssessie

## Intake

De intake vindt plaats voorafgaand aan de sessie in een apart gesprek bij Farasi-Rafiki of bij de opdrachtgever.

Voordeel van op locatie bij Farasi-Rafiki is dat u meteen de bijzondere sfeer ervaart en direct kunt kennismaken met de paarden.

## Sessie

Voorafgaand aan de sessie wordt aan het begin nog even kort het thema besproken.

Daarna gaan we naar buiten om een oefening met het paard / de paarden te doen.

Er wordt gevraagd om een bepaalde oefening of oefeningen uit te voeren met het paard.

Belangrijk hierbij is dat het paard niet mag worden meegenomen aan het halster of deken o.i.d. en mag verder niet worden opgejaagd, tenzij nadrukkelijk aangegeven en alleen onder begeleiding.

Aan de hand van de oefening, de vraagstelling en de reactie van het paard en coachee wordt het thema verder uitgediept en verheldert door middel van de 4-assen van verandering of opstelling.

## Afsluiting

Bij de nabespreking wordt stilgestaan bij de ervaringen en inzichten die zijn opgedaan door de coachee.



**FARASI-RAFIKI**

Wateren 22, 8438 SB Wateren

06-51288053 | [info@farasi-rafiki.nl](mailto:info@farasi-rafiki.nl) | [www.farasi-rafiki.nl](http://www.farasi-rafiki.nl)

# Coachingthema's

In overleg met coachee wordt het thema bepaald. Dit kan onder meer zijn op het gebied van:

- Individuele ontwikkeling
- Rouw- en verlies verwerking
- Omgaan met stress
- Omgaan met verandering
- Transitiebegeleiding
- Leiderschap
- Samenwerking
- Teamvorming/ teambuilding
- Teamontwikkeling
- Loopbaan coaching

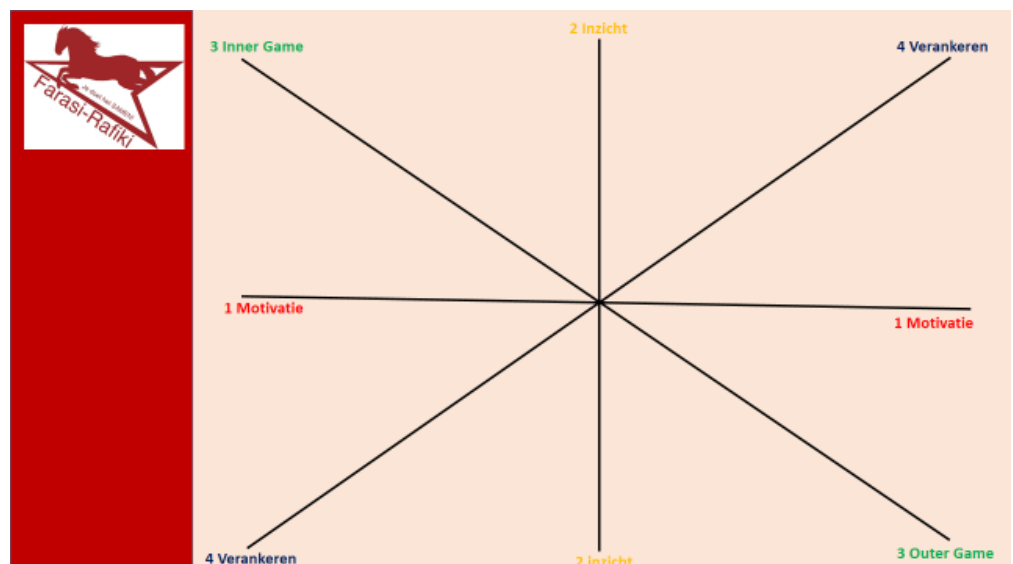
## Werkwijze

Door de intake is het vooraf duidelijk welk traject er gevolgd wordt en wat de kosten hiervan zijn. Na de intake volgt een offerte waarin o.a. is opgenomen de duur en inhoud van de sessies en het te volgen traject.

Het te volgen traject wordt op maat gemaakt en afgestemd op de wensen en behoeften van de individuele coachee c.q. team.

Er wordt gewerkt met een doelgerichte aanpak door o.a. het gebruik van de 4 assen van verandering:

- As 1: motivatie
- As 2: inzicht
- As 3: Creëren
- As 4: Verankeren



**FARASI-RAFIKI**

Wateren 22, 8438 SB Wateren

06-51288053 | info@farasi-rafiki.nl | www.farasi-rafiki.nl



De veiligheid van mens en paard staat altijd voorop.

De sessies vinden plaats in volledige privacy en vertrouwelijkheid.

Wij werken met een werkboek. In het werkboek zijn bepaalde oefeningen opgenomen die meer inzicht kunnen verschaffen in het thema.

Indien gewenst kan er een verslag van de sessie gemaakt worden.

Tussen de sessies door is begeleiding op afstand mogelijk.



**FARASI-RAFIKI**

Wateren 22, 8438 SB Wateren

06-51288053 | [info@farasi-rafiki.nl](mailto:info@farasi-rafiki.nl) | [www.farasi-rafiki.nl](http://www.farasi-rafiki.nl)

# Ervaringen

Sinds 2016 coachen wij ook mensen met PTSS en andere stress gerelateerde klachten. De coaching is niet alleen gericht op de persoon zelf maar ook zijn of haar partner / gezin wordt daarin betrokken.

De eerste ervaringen zijn zeer positief. Men ervaart meer rust, kan dingen makkelijker loslaten en voelt zich meer ontspannen. Dit gevoel houdt gedurende langere tijd aan.

De belangrijkste voordelen van coaching met paarden die worden genoemd:

- Je bent buiten bezig, niet opgesloten in een kamertje
- Je wordt niet gedwongen je verhaal te vertellen, geen gewroet in het verleden. Het is aan jezelf of je iets wel of niet wil vertellen
- Je wordt geaccepteerd zoals je bent
- Je kan je ontwikkeling toetsen
- Er wordt de tijd voor je genomen, men krijgt niet van te voren te horen dat binnen een uur iets moet zijn benoemd of afgerond.
- Wij laten de coachee praten, en met behulp van open vragen komt men zelf tot aanknopingspunten en behoeften. Er worden geen aannames gedaan en geen interpretaties.



**FARASI-RAFIKI**

Wateren 22, 8438 SB Wateren

06-51288053 | [info@farasi-rafiki.nl](mailto:info@farasi-rafiki.nl) | [www.farasi-rafiki.nl](http://www.farasi-rafiki.nl)

# Contactgegevens

## Farasi-Rafiki

Yvonne Huijting  
Wateren 22  
8438 SB Wateren

Tel.nr.: 06 – 512 880 53

E-mail: [info@Farasi-Rafiki.nl](mailto:info@Farasi-Rafiki.nl)

Website: [www.Farasi-Rafiki.nl](http://www.Farasi-Rafiki.nl)



**FARASI-RAFIKI**

Wateren 22, 8438 SB Wateren

06-51288053 | [info@farasi-rafiki.nl](mailto:info@farasi-rafiki.nl) | [www.farasi-rafiki.nl](http://www.farasi-rafiki.nl)