

# FARASI-RAFIKI

## COACHING MET PAARDEN





## Waarom Farasi-Rafiki?

Farasi-Rafiki betekent paard-en-vriend in het Swahili. Deze naam is gekozen doordat de eigenaresse een grote affectie heeft met Afrika en Tanzania in het bijzonder.

Eigenaresse van Farasi-Rafiki is Yvonne Huijting. Vanaf haar 5e jaar rijdt ze paard. Paarden hebben altijd een belangrijke rol in haar leven gespeeld. Op dit moment zijn ze (Yvonne en haar partner) de eigenaren van 6 paarden en 1 shetlander. In de omgang met haar eigen paarden heeft ze mogen ervaren dat paarden je coachen.

Daarom ontstond in 2012 het idee om te gaan coachen met paarden nadat ze een dag mocht organiseren voor nieuwe teamleiders van Match & More. Na deze fantastische dag was het duidelijk dat dit het was wat ze wilde. Een combinatie van passie en werk: paarden en coachen.

Ze heeft werkervaring opgedaan in de financiële en zakelijke dienstverlening. De laatste jaren bij de Rabobank op Interim basis als financieel assistent en coach / opleider / trainer. Daarvoor als office manager en ook was ze een aantal jaren in dienst van de Rabobank als Teamcoördinator en bij KredietRiscioManagement. De problematiek en thema's die op dit moment spelen binnen de bankensector zijn dan ook bekend.

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

Vanuit eigen ervaringen is de motivatie ontstaan om mensen met autisme te helpen ontwikkelen door coaching met paarden.

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?

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.

## 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. Paarden ervaren mensen als roofdieren. Zij zien dat onze ogen naast elkaar staan, onze oren naar achteren wijzen, onze handen op klauwen lijken en gericht zijn om te grijpen. Wij ruiken in de meeste gevallen naar vlees en springen tenslotte bij een paard op de rug, precies daar waar hij aangevallen wordt door een roofdier.
- 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.

Daarom zal - tijdens een paardencoachingssessie – als een paard geconfronteerd wordt met een deelnemer, zich onmiddellijk afvragen:

“Wil ik me verbinden met deze persoon om te kunnen overleven? Is deze persoon wel authentiek?” Authentiek gedrag bij een deelnemer ontstaat, in de ogen van een paard, wanneer bewust en onbewust gedrag bij de deelnemer congruent zijn en elkaar niet tegenspreken. Oftewel klopt je gedrag wel met je gevoel?

“Wat is zijn plek en wat is mijn plek in het geheel. De deelnemer vormt als het ware een minikudde met het paard. Een paard zoekt leiding in “zijn groep”. Kortom: “Word jij de leider of ik”. Welke ordening is het best voor de kudde? (Een kudde kun je ook vergelijken met een team, organisatie of een bedrijf).

Tijdens een paardencoachingssessie zal een deelnemer dus, net zoals in het (bedrijfs)leven, eerst (op een authentieke manier) contact moeten maken met het paard. Onduidelijk en tegenstrijdig gedrag van de coachee veroorzaakt bij het paard een innerlijke strijd en een gevoel van onveiligheid. Een paard heeft nog natuurlijke antennes en is 100% puur. Daarentegen heeft de mens geleerd om allerlei barrières op te bouwen.



**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)

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. Het paard wil graag samenwerken en scant hiervoor de onderlinge verhoudingen, de communicatie en in welke mate er verbinding is. Hierdoor kan het paard met zijn gedrag feilloos en zonder oordeel blootleggen waar de kwaliteiten en ontwikkelpunten liggen van een coachee of team op diverse gebieden. Als coach maak je de vertaalslag van de signalen van het paard naar het gedrag van de coachee of het team.

## Niveaus in paardencoaching

**Gedrag:** Op dit niveau werkt de paardencoach vooral op het niveau van gedrag zowel bij coachee als paard. De coaching en de bijbehorende interventies zijn dan ook altijd gericht op interacties op gedragsniveau, bijvoorbeeld “probeer diep te ademen en te ontspannen” of “wat bracht je ertoe deze handeling te verrichten op dat specifieke moment?”.

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

**Intra-psychisch:** Het paard wordt gebruikt 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.



**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

1. **Motivator:** paarden oefenen een grote aantrekkingskracht uit op mensen en dagen uit tot handelen
2. **Spelpartner:** met paarden leer je spelenderwijs in het hier en nu



3. **Spiegel:** de ondubbelzinnige reacties van het paard geven direct inzicht
4. **Rolmodel:** het paard heeft een voorbeeldfunctie
5. **Brug:** door positieve ervaringen op te doen met een paard, kun je het zelfvertrouwen herstellen



**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 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 werkgever:

- Er kunnen direct stappen gezet worden
- Snel resultaat
- Relatief korte trajecten
- Relatief lage kosten
- Beperkte kans op terugval in gedrag door werkwijze

## Voordelen werknemer:

- Snel resultaat door spiegeling van eigen gedrag
- Persoonlijke ontwikkeling
- Vasthouden van aangeleerd gedrag
- 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.

Team:

Vaststellen thema bij intake met manager en 1 medewerker en/of aan de rand van de ring door middel van vraagstelling voor de individuele werknemers.

## Sessie

Zowel bij een individuele sessie als bij een groepsessie wordt aan het begin van de sessie 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: met het team of individueel.

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

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 individuele coachee of het team.

# Coachingsthema's

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

- Individuele ontwikkeling
- Rouw- en verlies verwerking
- Transitiebegeleiding
- Leiderschap
- Samenwerking
- Teamvorming/ teambuilding
- Teamontwikkeling



**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)

# 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.

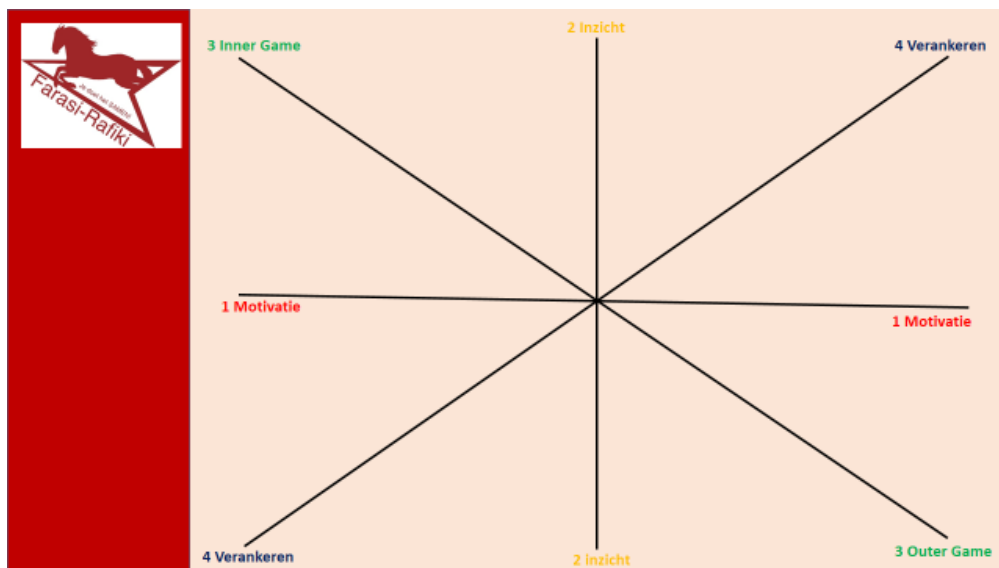
Er wordt gewerkt met een doelgerichte aanpak door het gebruik van de 4 assen van verandering (zie afbeelding pag. 7):

As 1: motivatie

As 2: inzicht

As 3: Creëren

As 4: Verankeren



De veiligheid van mens en paard staat altijd voorop.

De sessies vinden plaats in volledige privacy en vertrouwelijkheid.

Na iedere sessie wordt een verslag gemaakt met, indien van toepassing, aanbevelingen. Bij het verslag zit een kopie van de kaart met uitleg om nog eens rustig door te nemen. Het verslag wordt binnen 1 week na de sessie verstuurd.

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)



You have to leave the city of your comfort  
And go into the wilderness of your intuition.  
What you'll discover will be wonderful.  
What you'll discover is yourself

Alan Alda



**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)