

COACH & CO



Soorten leiderschap

*Persoonlijke
ontwikkeling*



*Toegevoegde
waarde dieren
bij coachen*



15 - 17 juni 2018, Wateren



*Avontuurlijk:
Terrein rijden*



Colofon

Deze uitgave is mogelijk gemaakt door:

Farasi-Rafiki



Albert Noordkamp en Yvonne Huijting

info@Farasi-Rafiki.nl

T: 06-51288053 / 06-29607378

Trinitas Coaching



Ellen Falter

info@trinitascoaching.nl

T: 06-31578922

Coverfoto's: paarden en auto van Farasi-Rafiki

Volg ons op Facebook:



www.facebook.com/FarasiRafiki en

www.facebook.com/trinitascoaching

1^e Jaargang - nummer 1 - voorjaar 2018

Redactie:

Yvonne Huijting

Ellen Falter

Uitgever:

Farasi-Rafiki

Disclaimer: de artikelen uit deze uitgave mogen alleen worden gedeeld met bronvermelding.

WELKOM

Welkom bij de eerste uitgave van het magazine **COACH & CO.** Een co-productie van Farasi-Rafiki en Trinitas Coaching.

In deze uitgave een vooruitblik op ons trainingsweekend Natuurlijk Leiderschap.

Wat gaan we doen?

Niet alleen met paarden aan de slag in ieder geval. Het wordt een gevarieerd weekend met veel uitdagingen en persoonlijke ontwikkeling.

De innerlijke mens wordt uiteraard niet vergeten. Het wordt een actief weekend.



Verderop in dit nummer meer informatie over het programma en hoe je je kan inschrijven.

We wensen je veel leesplezier.

Het team van Farasi-Rafiki en Trinitas Coaching,
Albert Noordkamp, Yvonne Huijting en Ellen Falter

INHOUD

Onmisbare leiderschapskwaliteiten

De zakelijke wereld beweegt zich zo snel, dat je als leider in staat moet zijn, snel beslissingen te nemen. Welke leiderschapskwaliteiten heb je daar voor nodig?



pag. 9



Welke Leiderschapskwaliteiten heb je van huis uit?

Welke kwaliteiten zitten al in je? We gaan het doornemen aan de hand van de kernkwaliteiten.



pag. 13

Soorten Leiderschap

Er zijn verschillende soorten leiderschap. We belichten er een aantal die tijdens het trainingsweekend uitgebreid behandeld zullen worden.



pag. 8

Een van de locaties van het weekend is Huis te Lande

Waar komt deze naam vandaan? En welke locaties gebruiken we nog meer dit weekend?



pag. 21





Coaching met Paarden, Feit of Fabel?

Je ziet steeds meer dat dieren gebruikt worden bij het coachen van mensen. Wat is de toegevoegde waarde? Is het een feit of fabel?



pag. 7

Dierenwelzijn

Wat doet het coachen met de paarden / honden? Hoe zorg je dat ze niet overbelast raken? Hoe zie je dat ze het vrijwillig doen? Kortom hoe zorg je voor het welzijn van de dieren waar je mee coacht.



pag. 14

En verder in dit nummer:

Wat is coachen met paarden	6
Ervaringsgericht leren, wat is dat?	10
De avonturen van Sjaak	11
De co-coaches	16
Programma	19
Aanmelding	22

Een uniek en exclusief trainingsweekend voor leidinggevend!

Wil jij jouw leiderschapstijl ontdekken of ontwikkelen?

Dan is dit weekend "natuurlijk leiderschap" echt iets voor jou!

Wat ga je erin zitten?

Wat ga je erin zitten?

Wat ga je erin zitten?

Op vrijdag 10 maart 2017 wordt er een kennismakingssessie gegeven op zaterdag 11 maart 2017 wordt er een training gegeven op zondag 12 maart 2017 wordt er een training gegeven

Op vrijdag 10 maart 2017 wordt er een kennismakingssessie gegeven op zaterdag 11 maart 2017 wordt er een training gegeven op zondag 12 maart 2017 wordt er een training gegeven

Wie zijn de coaches?

De coaches, Albert Noordkamp, Yvonne Huijting en Ellen Falter stellen zich voor.



pag. 18

Een uniek en exclusief trainingsweekend voor leidinggevend!

GRATIS kennismaken met de paarden!

Meld je na een kennismakingssessie aan voor het trainingsweekend en ontvang de sessie geheel gratis!

Benieuwd geworden naar de paarden honden, coaches en terreinwagens?

Kijk voor meer informatie of het aanmelden op www.farrel-raffli.nl of www.trinitascoaching.nl

Wat is coachen met paarden?

Om die vraag te beantwoorden, kijken we eerst wat onder coaching wordt verstaan.

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.

Waarom coachen met paarden?

De eigenschappen van het paard geven hierover informatie.

Het paard:

- ▶ Is een prooidier en hierdoor een vluchtdier. Daarom zijn ze 24 uur per dag op hun hoede. Ze signaleren de kleinste veranderingen in gemoedstoestand van de ander.
- ▶ 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.
- ▶ Communiceert via lichaamstaal en is altijd in het hier en nu.
- ▶ Een paard heeft geen oordeel.



Er zijn verschillende niveaus in paardencaching te onderscheiden:

1. Gedrag: Op dit niveau werkt de paardencoach vooral op het niveau van gedrag zowel bij coachee als paard.
2. Intra-psychisch: Het paard wordt gebruikt als spiegel voor de innerlijke toestand van de coachee, bewust dan wel onbewust.
3. Systemisch: Het paard kan iets of iemand representeren uit het systeem van de coachee.

Tijdens een sessie heeft het paard verschillende functies:

- Motivator: paarden oefenen een grote aantrekkingskracht uit op mensen en dagen uit tot handelen
- 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
- Brug: door positieve ervaringen op te doen met een paard, kun je het zelfvertrouwen herstellen



De onderscheidende kenmerken van coachen met paarden zijn:

- 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 achterliggende⁶ intentie

Coaching met paarden: feit of fabel?

Coaching met paarden wordt regelmatig opgevat als iets “zweverigs” of iets waarvan men niet weet of het wel “nut” heeft. Mensen die een sessie ervaren hebben zullen (bijna) allemaal bevestigen dat het wel degelijk werkt. De groep mensen die het nog niet ervaren heeft kan hier open of sceptisch tegenaan kijken. Logisch, want wat is eigenlijk de wetenschappelijke onderbouwing achter het coachen met paarden? Omdat het een relatief nieuw is, is er nog niet heel veel onderzoek gedaan naar deze specifieke stroming. Wel is er al redelijk wat onderzoek gedaan naar *equine-assisted interventies (EAI)*, interventies met behulp van paarden. Wat natuurlijk een gemeenschappelijke factor is met het coachen met paarden.

Het eerste wat naar voren komt bij de onderzoeken dat het coachen met paarden effectief is door de directe feedback van het paard (Vugs, 2005). Dit wordt versterkt doordat paarden groot en imposant zijn. Dit zorgt voor inzicht in eigen gedrag, wat kan zorgen voor gedragsverandering (Simoens, 2007).

Ook is gebleken dat de inzet van paarden bij therapie met kinderen zorgt voor het toenemen van positief gedrag en het afnemen van negatief gedrag (Braat, 2009). Paarden reageren op de non-verbale communicatie van de mens. Het paard geeft dan puur terug wat deze ervaart bij de mensen, zonder zich af te laten leiden door wat de mens zegt (Kamp, van de, 2010).

Bij meerdere studies is gebleken dat er tijdens de interactie met dieren oxytocine vrijkomt. Oxytocine is een hormoon die de stress verlaagt, wat een belangrijke rol speelt bij het coachen met paarden (Beetz et al., 2012). Zo heeft dit een positief effect op sociale aandacht, sociaal gedrag, stemming, hartslag en bloeddruk, interpersoonlijke interacties, angst en bezorgdheid, mentale en lichamelijke gezondheid (Keulseweg, 2016).

Ook geven paarden tijdens de coachsessies steun. Steun zorgt ook voor een verminderd stressniveau. In een dubbelblind onderzoek, waarbij mensen werden blootgesteld aan een stresstest, kregen zij willekeurig oxytocine of een placebo toegediend. Ook kregen zij wel of geen steun van hun beste vriend. De resultaten toonde dat de combinatie van de oxytocine met steun van een vriend zorgde voor het laagste stressniveau en een toename van kalmte. Ook hadden zij de minste angst. (Baumgartner et al., 2003).

De combinatie van het paard (de steun) en de oxytocine die vrijkomt bij de aanwezigheid van het paard zorgt er dus voor dat coaching met paarden zo effectief is. Meer onderzoek is duidelijk nodig om een beter (wetenschappelijk) beeld te krijgen van het effect van coachen met paarden.

Maar wat is beter dan lezen? Juist, ervaren. Dus wil je weten welk effect coachen met paarden nu echt heeft? Ervaar het zelf tijdens een sessie coaching met paarden.



Bronnen:

Baumgartner, T., Ehler, U., Heinrichs, M., Kirschbaum, C. (2003) Social support and oxytocine interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress. *Biol Psychiatry* 54 (12); 1389:1398.

Beetz, A., Julius, H., Kotrschal, K., Uvnas-Moberg, K. (2012) Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions; the possible role of oxytocin. *Front Psychol*; 3:234.

Braat, O. (2009) The effectiveness of Equine-Assisted Activities on the behaviors of children with learning disabilities. *Afstudeerscriptie Hogeschool Van Hall Larenstein*.

Kamp, van de, A. (2010). Een paard liegt niet. *Rapportage afstudeeronderzoek*.

Keulseweg (2016). Oxytocine. In: *EAC magazine* nummer 2. Pagina 14-16.

Simoens, H. (2007) Het paard als middel bij coaching - Onderzoek naar het effect van equicoaching bij leidinggevers. *Afstudeerscriptie Katholieke Hogeschool Zuidwest Vlaanderen*.

Vugs, R. (2005) Coaches in de wei. In: *Tijdschrift voor Coaching*, nummer 1, 2005.

Soorten Leiderschap

In dit artikel beperken we ons tot het beschrijven van 4 bekende leiderschapstijlen.



Authentiek leiderschap

Authentieke leiders hebben veel zelfkennis en zijn niet bang om hun sterke en zwakke kanten te tonen aan hun medewerkers. Door als leidinggevende een transparante houding aan te nemen, creëer je een open sfeer waar medewerkers niet bang zijn om van zich te laten horen en nieuwe uitdagingen aan te gaan.



Verbindend leiderschap

Door een leiderschapstraining te volgen in verbindend leiderschap leer je hoe je als leider kunt bouwen aan een hecht team. Je leert - de term zegt het al - mensen te verbinden. Bijvoorbeeld door je medewerkers te motiveren, een open dialoog te stimuleren en meetings te organiseren waarin iedereen de ruimte krijgt om te vertellen wat hen bezig houdt. Ook staat verbindend leiderschap voor het creëren van draagvlak bij belangrijke beslissingen in de organisatie. Door open te staan voor input en ruimte te geven aan initiatieven, bijvoorbeeld.



Dienend leiderschap

Deze vorm van leiderschap lijkt op het eerste gezicht nogal onderdanig: het idee is dat je jezelf in dienst stelt van het welzijn van je medewerkers. Je bent als leidinggevende hier vooral een coach en je stimuleert je medewerkers om het allerbeste uit zichzelf te halen. Je hebt hier uiteindelijk echter juist zelf ook veel baat bij: via dienend leiderschap werk je namelijk automatisch ook aan je eigen doelen. Want hoe effectiever je medewerkers, hoe beter jij jouw doelstellingen zal behalen.



Persoonlijk leiderschap

Goed leiderschap betekent niet alleen dat je de mensen om je heen kunt leiden. Goed leiderschap betekent ook dat je het beste uit jezelf kunt halen. Niet voor niets zet Covey het vermogen tot zelfreflectie op nummer één: voor hem begint goed leiderschap bij het kennen van jezelf. Ook dit is een competentie die je kunt trainen. Door bijvoorbeeld je eigen functioneren te overdenken en aandachtspunten voor jezelf en je eigen leiderschapskwaliteiten te formuleren.

Onmisbare leiderschapskwaliteiten

De zakelijke wereld beweegt zich zo snel, dat leiders in staat moeten zijn om snel beslissingen te nemen.

Welke leiderschapskwaliteiten heb je daarvoor nodig?

Vaak beschikken leiders maar over halve informatie, maar moeten ze toch besluiten om succesvolle initiatieven of businessmodellen stop te zetten om nóg succesvoller te zijn in de toekomst. Ze moeten met teams en klanten kunnen samenwerken om nieuwe, innovatieve oplossingen te bedenken, zich baserend op een serie snelle, goedkope prototypes.

Welke kritische leiderschapsvaardigheden en -kenmerken hebben leiders die deze resultaten kunnen leveren?

5 onmisbare leiderschapskwaliteiten

In het hart van succesvol leiderschap is een gezond niveau van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Hierdoor kunnen de beste CEO's deze vijf gedragingen laten zien:

1. De wens om hun passie te volgen en de mogelijkheid om zich te onderscheiden van de menigte, zelfs wanneer het niet om een populaire positie gaat;
2. Het vermogen om sterk genoeg te zijn en grote of moeilijke beslissingen te nemen. Maar ook voldoende zelfbewust om hulp, ondersteuning van anderen te zoeken;
3. De bereidheid om te experimenteren en de noodzaak inzien van falen – beide onbevreesd en snel – met een groter doel voor ogen;
4. De vaardigheid om anderen te betrekken en hun managers en teams het krediet voor succes te gunnen;
5. Een neus hebben voor eenvoudige, klantgedreven en common-sense oplossingen die snel resultaat leveren, in plaats van te vertrouwen op de meest recente, vaak te complexe managementideeën en -rages.



Teveel zelfvertrouwen is niet goed, te weinig ook niet

Bij te weinig zelfbewustzijn en zelfvertrouwen kunnen leiders overweldigd worden door gebeurtenissen, niet wetend welke kant op te gaan.

Een overmaat aan zelfvertrouwen kan veranderen in overmoed en zelfingenomenheid, het geloof dat je alles weet en hebben niets meer te leren hebt. Dit kan leiden tot een slechte beslissingen en investeringen.

Leiders moeten zichzelf blijven ontwikkelen

Voor de meeste leiders geldt dat ze hun niveau van eigenwaarde best nog kunnen vergroten. Ze moeten manieren vinden om zichzelf op de eerste plaats te zetten, om hun sterke kanten te waarderen en om te erkennen dat je nooit perfect zal zijn. Ze moeten nieuwe vaardigheden en kennis vergaren en zichzelf continu ontwikkelen. Ze dienen ook persoonlijke en emotionele steun zien te vinden in hun netwerk om het juiste perspectief te houden en hun veerkracht te versterken.

Ervaringsgericht leren

Bij de methodiek die wij toepassen tijdens het coachen met de paarden hoort "ervaringsgericht leren".

Maar wat is dat eigenlijk? De naam verraad het natuurlijk al een beetje, namelijk leren door te ervaren.

En dat zit zo. De coach vraagt de coachee "iets" te doen met het paard. Dit "iets" kan van alles zijn.

Bijvoorbeeld contact maken met een paard, wandelen met een paard, een activiteit uitvoeren met een paard en noem het maar op, dit staat niet van tevoren vast. Wat wel vaststaat is dat het "iets" altijd afgestemd wordt op de coachee en zijn of haar behoeftes.

Tijdens het "iets" ontstaat er een situatie waar de coachee dan op reageert; deze hoort, ziet, ruikt en voelt wat er dan gebeurt. Dus niet (alleen) denken, maar doen! Hierdoor wordt er een verband gelegd tussen het denken en het voelen. Juist het missen van dit verband is hetgeen wat zorgt voor onbegrip, en dus een coachvraag.

De situatie zorgt voor reflectiemomenten welke de coach teruglegt aan de coachee. De coach helpt op die manier de ervaring bewust te maken, verbanden te leggen. Door het gedrag en de ervaring bewust te maken, kan de coachee daarna experimenteren met het nieuwe, bewuste gedrag. En zien en merken welk effect dit heeft.

En wat is dan het nut van de paarden tijdens het ervaringsgericht leren? Nou, door de oordeelloosheid en aanwezigheid van het paard ontstaat er een omgeving en een situatie die veilig is voor de coachee om te ervaren en experimenteren. Ook reageren de paarden direct op de houding en het gedrag van de coachee op dat moment. In het hier en nu. Zij zullen dan ook meteen anders reageren wanneer het gedrag van de coachee veranderd. Hierdoor kan de coachee experimenteren met verschillende houdingen en ander gedrag. En direct ervaren hoe daarop wordt gereageerd!

Ervaringsgericht leren is dus een snelle en effectieve manier om je houding en gedrag bewust te maken. Wat doe jij, hoe doe je dat en welk effect heeft dat? En wat gebeurt er als je dit gedrag en die houding veranderd? De paarden spelen een essentiële rol in het bewustmaken van het onbewuste en het uitproberen van (het experimenteren met) ander gedrag.

Doordat de coachee alles zelf ervaart, zal de oplossing van de vraag door haar/hemzelf gevonden worden. Is het niet op dat moment, dan is het wel in de uren, dagen of maanden daarna. Hierdoor kan de coachee er ook zelf in het dagelijks leven mee aan de slag!



De avonturen van Sjaak





Welke leiderschapskwaliteiten heb je van huis uit?

Welke kwaliteiten zitten al in je?

Aan de hand van kernkwaliteiten gaan we dit doornemen. Maar ook: wat zijn je valkuilen, wat is je allergie en waar liggen je uitdagingen?

Kwaliteiten kunnen ook vertaald worden als sterke punten of zaken waar je goed in bent. In principe zijn kwaliteiten onder te verdelen in tal van soorten. Wanneer we spreken over kernkwaliteiten dan gaat het over kwaliteiten die het meest 'eigene' laten zien van wat we in huis hebben. We hebben ze meegekregen bij de geboorte. Daarom noemen we het ook eigen-aardigheden of eigenschappen. Onze set van kwaliteiten is uniek.



Vaardigheden

Een vaardigheid is wat anders dan een kwaliteit. Vaardigheden kan je aanleren, over kwaliteiten beschik je.



Valkuilen

Waar je kracht ligt, ligt ook je zwakte. Wanneer je een kwaliteit overmatig benadrukt of inzet dan is het geen kwaliteit meer. Vaak wordt het dan een valkuil genoemd of wordt het als zwak punt ervaren. De grens tussen de kwaliteit en de valkuil heeft eigenlijk altijd met grenzen te maken.

Allergie

Soms vertonen mensen gedrag waar ze zelf een hekel aan hebben. We noemen dat allergiegedrag. Het ontstaat veelal wanneer men emotioneel overladen is. Iemand die structureel over eigen grenzen is heengegaan, trekt het op een bepaald moment niet meer. Een natuurlijke reactie is om jezelf te wapenen door je af te schermen van de omgeving. En zo kan het gebeuren dat een warm, hartelijk, betrokken mens overkomt als koel, kil en onverschillig.

Overigens kost dit gedrag veel energie. Immers je vertoont gedrag wat niet bij je past. Het levert tal van negatieve gevoelens op. Mensen zijn op zo'n moment teleurgesteld, boos, geïrriteerd, men voelt zich onbegrepen, negatief, eenzaam en alleen. Wanneer iemand zich bedreigd voelt in zijn behoeften (hij voelt zich onbegrepen, niet gewaardeerd, afgewezen, aan de kant gezet, niet gehoord, onterecht bekritiseerd etc. etc.), zal snel in valkuil- of gedrag vanuit de eigen irritatiezone kunnen vervallen.



Dierenwelzijn

Toen we begonnen met het coachen met paarden, deden we dat vanuit onze eigen ervaringen met én de liefde voor paarden. Het is dan ook vanzelfsprekend dat we het welzijn van de paarden hoog in het vaandel hebben staan.

We vragen ons steeds weer af: wat voor invloed heeft het coachen op de paarden?

Hier willen we de volgende onderwerpen bespreken: veiligheid, locatie, paard en emotie, welzijn van het paard.

Uiteraard staat tijdens de sessie de veiligheid voorop. Niet alleen van de coachee maar zeker ook van het paard.



Bij heftige ingehouden emoties kan een paard daar op reageren door het op een rennen te zetten (te vluchten) tijdens een sessie bij iemand die, oppervlakkig gezien, rustig en relaxed was. Hier houden we rekening mee door dan van paard te wisselen voor een paard die daar beter mee om kan gaan of we werken eerst op afstand van de paarden, bijvoorbeeld aan de rand van de bak of ring. Als de coachee erkent wat er speelt en daardoor verandert van gedrag, zal het paard hier ook op reageren en weer tot rust kunnen komen.



Het kan ook andersom: bij iemand die heel druk is in woord en gebaar maar wel in balans zal het paard rustig blijven. Gevoel en gedrag zijn immers congruent.

Door rekening te houden met het paard en zijn 'emoties' en zo nodig van paard te wisselen zorg je ervoor dat het veilig blijft voor paard en coachee. En dat het paard plezier blijft houden in het coachen.

De locatie is ook belangrijk. Het moet een prettige plek zijn. Het liefste zonder al te veel storende randzaken. Wat we zelf heel prettig vinden is dat de overige paarden tijdens een sessie in de nabijheid zijn en zodoende op afstand het coachende paard ondersteunen en soms ook mee coachen.



Na de sessie wordt het terugkerende paard door de kudde altijd aan een inspectie onderworpen. Afhankelijk van de impact van de sessie, lopen ze rustig gezamenlijk terug naar de voerplaats of wordt er eerst nog even uitgebreid stoom afgeblazen.

Aan het eind van de sessie vragen we de coachee altijd om heel bewust afscheid te nemen van het paard. Op deze manier kan het paard de coachee 'loslaten'.

Vaak krijgen we vragen van mensen wat voor opleiding / training het paard moet hebben. Daar kunnen we heel kort over zijn: geen!

Het coachpaard moet wel aan een aantal eisen voldoen: hij mag geen trauma hebben, moet rustig en betrouwbaar zijn maar hoeft zeker geen doetje te zijn. Wij vinden het fijn dat we over verschillende paarden met ieder hun eigen kwaliteiten kunnen beschikken.

Tijdens de sessie is het paard gewoon paard. Een paard is altijd in het hier en nu. Hij reageert op wat hij op dat moment ervaart. Een paard oordeelt niet en accepteert dat wat er is.

Als coach heb je ook een belangrijke rol. Door te fungeren als 'anker' van de kudde en er voor te zorgen dat er balans is en dat iedereen weet waar hij aan toe is, creëer je een veilige omgeving. Om te voorkomen dat het paard op de coach reageert, is het ook voor de coach belangrijk om eventuele zaken die spelen te erkennen en te parkeren. Zo zal het paard geen onduidelijke of dubbele signalen krijgen en geven. Hij kan zich nu richten op de coachee en zijn thema.



Hoewel het paard in het hier en nu leeft, heeft een paard wel een geheugen en leervermogen. Anders zou hij immers niet kunnen overleven in de natuur (veilig eten/drinken, welke gebieden e.d.). Om te voorkomen dat het coachen voor het paard een trucje wordt of dat het paard afgestompt raakt, zetten wij de paarden hooguit 1 sessie in per dag en maximaal 2 keer per week. In sommige gevallen kiezen we een paard uit op hun karakter passend bij de coachee en het thema waar aan gewerkt wordt. De coachee kan uiteraard zelf ook aangeven met welk paard of paarden hij of zij wil werken.

Onze ervaring is dat het ene paard zich zelf aanbiedt en de ander wat minder snel enthousiast is. Het is zaak om te voorkomen dat een paard overbelast wordt. Het welzijn van het paard gaat voor alles.

Het coachen heeft ook een emotionele impact op het paard. Daarom mogen de paarden naast het coachen gewoon paard zijn. We vinden het belangrijk dat ze 24 uur per dag lekker buiten kunnen lopen met soortgenoten en naar binnen kunnen als ze dat willen.

Een aantal paarden gebruiken we ook om (recreatief) te rijden en dan afwisselend in de bak of in het bos. Onze eigen voorkeur gaat uit naar het bos en daar zijn we dan ook het meeste te vinden.



Overigens willen niet alle paarden coachen en uiteraard respecteren we dat.

Maar, het coachen kan ook een oppepper zijn voor het welzijn van het paard. Zie ook het verhaal van Zoey. Hij is zichtbaar beter geworden door het coachen. Hij is minder in zichzelf teruggetrokken en heeft zich meer ontwikkeld.



Het coachen heeft zeker invloed op de paarden maar door er voor te zorgen dat de paarden

zich zo veel mogelijk als paard kunnen gedragen en veel afwisseling te geven in het werk en het paard een keuze te geven, kan het ook een bijdrage leveren aan het welzijn van een paard.

Gebaseerd op eigen ervaringen en het e-book De 8 principes van coachen met paarden van Sanny van Essen van Essenzie.

De Co-coaches

Natuurlijk wil je graag weten met wie je aan het werk gaat dit weekend.
We stellen de co-coaches aan je voor.
We maken een onderscheid in de kudde op het land en de paarden thuis.

Allereerst de paarden op het land:

Nirvana, geboren in 1995 en still going strong. Nirvana is het oude wedstrijdpaard van Yvonne. Ooit zei de dierenarts: "waar heb je dit prehistorisch creatuur opgegraven". Dit gezien zijn stokmaat van ca 1,85 mtr.



Willem, geboren in 2003, is een tuiger. Hij is zeer mensgericht en gek op aandacht. Willem is degene die vaak vooraan staat als er mensen met trauma's gecoacht worden.



Diego de la Vega, onze Zorro geboren in 2008. Diego geniet van het goede leven op het land. De benjamin van de kudde op het land.



Amadeus, geboren in 2005 en maatje van Diego. Hij is sinds 4 jaar bij ons.

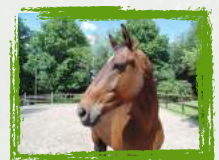


De kudde thuis bestaat uit:

White Moon, geboren in 2006. Moon is zeer intelligent en kan heel indringend zijn. Hij kan als geen ander doordringen in de gevoelswereld van de coachee.



Zoey, geboren in 2004. Zoey is een rustig en bedachtzaam type, zorgzaam maar geen doetje. Heeft zelf het nodige meegemaakt.



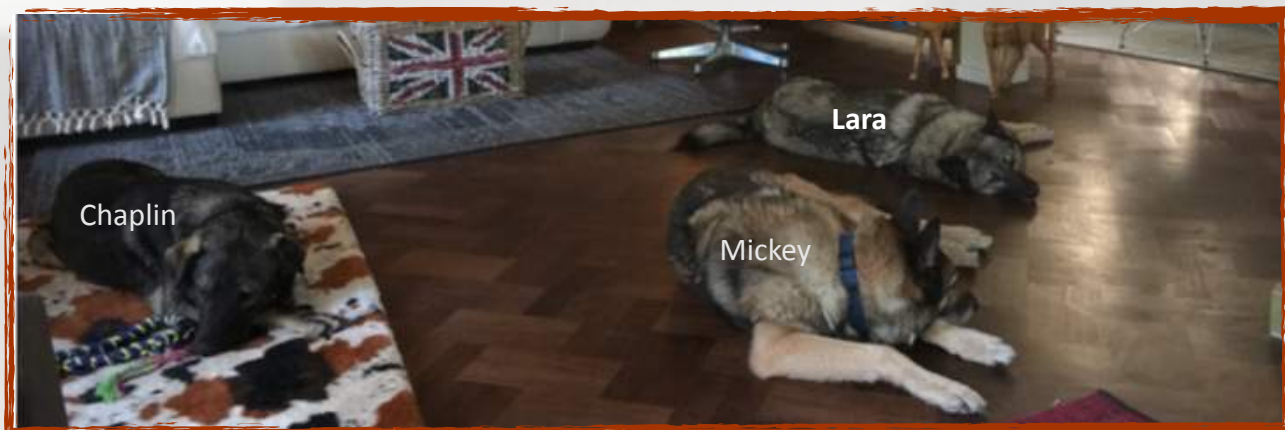
Terror Ted, geboren in 2002 en hoewel zijn naam anders doet vermoeden, is het een super Shet. Betrouwbaar, lief maar maakt heel goed duidelijk wat er speelt bij een persoon. Hier blijkt maar weer dat formaat niets uitmaakt.



Junior, geboren in 2014. De jongste van onze kudde. "Bemoeit" zich al van jongs af aan met het coachen. Gezien zijn leeftijd mag hij nu steeds meer meedoen. Gevoelig en duidelijk.



Coachhond



Naast de paarden werken we tevens met een coachhond, Lara.

Lara is een Noorse Elandhond. We hebben haar geadopteerd vanuit Rusland via de Stichting MyMartin.

Naast Lara hebben we nog 2 honden, Mickey en Chaplin. Ook Chaplin komt uit Rusland via dezelfde stichting. Mickey komt uit een Nederlands asiel.

Met Chaplin en Mickey wordt niet gecoacht.



De hond van Ellen heet Pippin. Hij is een Australian Shepherd met heel veel energie! Pippin is geboren in 2017 en de jongste van het stel.



Na de co-coaches zijn de coaches aan de beurt.



De coaches (en eigenaren) van **Farasi-Rafiki** zijn Albert Noordkamp en Yvonne Huijting.

Eigenaresse Yvonne: “Sinds mijn 5e ben ik al helemaal in de ban van de paarden en alles wat daarmee te maken heeft. Na altijd op maneges gereden te hebben, heb ik op mijn 25e mijn eerste eigen paard gekregen: Catapult.

In 1997 hebben Albert en ik de stap gezet om naar Drenthe te verhuizen. Toen kregen we ook de mogelijkheid om onze eigen kudde te gaan houden. De kudde bestaat nu uit 7 paarden en 1 shetlander.

Zowel Yvonne als Albert zijn hun werkzame leven gestart in de zakelijke dienstverlening. Ze hebben veel ervaring als interim specialist onder andere als trainer / coach en opleider. Om ons verder te bekwamen op het gebied van (paarden)coaching hebben we de opleiding ondernemende paardencoach bij het EOCP gevolgd. In januari 2014 is de opleiding met goed gevolg afgesloten. Het is ons inmiddels meer dan duidelijk geworden dat we heel veel voldoening halen uit de combinatie van werk en passie, te weten paardencoaching.”

Jezelf blijven ontwikkelen is erg belangrijk, juist als coach. In november 2014 heeft Yvonne de Opleiding tot Autismevriendelijke! Coach® / autismecoach bij Auticomm afgerond.

In juni 2016 hebben we een aanvullende opleiding gedaan bij Caprilli Coaching op gebied van systemisch coachen met paarden.



Eigenaar van **Trinitas Coaching** is Ellen. Zij is afgestudeerd als Equine Assisted Coach aan Educatief Centrum Keulseweg. Verder heeft zij een diergerichte management achtergrond. Ellen is voornamelijk gericht op het probleemoplossend vermogen in de mens zelf. Door het ervaringsgericht leren met de paarden kom je snel tot inzichten waar je echt wat mee kan!

Programma Trainingsweekend Natuurlijk Leiderschap

In dit magazine besteden we uitgebreid aandacht aan alle zaken die te maken hebben met het trainingsweekend Natuurlijk Leiderschap. Bijvoorbeeld waarom we met paarden werken, wat de toegevoegde waarde is van het coachen met dieren. En dan met paarden (en hond) in het bijzonder. Ook verschillende soorten leiderschap hebben we aangestipt en welke kwaliteiten belangrijk zijn.

Natuurlijk ben je ook benieuwd naar wat je allemaal gaat leren en hoe het programma er uit gaat zien. Nog even in het kort:

Wat bereik je met dit weekend?

Na dit weekend....

- ▶ Weet je welke stijl het beste bij je past
- ▶ Weet je het geleerde praktisch toe te passen
- ▶ Heb je inzicht in je gedrag en motivaties
- ▶ Heb je de kracht en het vertrouwen om anderen in je team te inspireren en te motiveren
- ▶ Kan je een voorbeeld zijn voor anderen
- ▶ Heb je meer zelfvertrouwen

Wat leer je in dit weekend?

- ▶ Je krijgt inzicht in wat je drijfveren zijn
- ▶ Je ontdekt welke overtuigingen je belemmeren om verder te groeien
- ▶ Je leert nieuw gedrag aan dat je verder helpt te ontwikkelen
- ▶ Je wordt je bewust van wat natuurlijk leiderschap inhoudt en wat je daar mee kan bereiken

We verklappen nog niet alles maar geven het programma in grote lijnen weer.

Vrijdag 15 juni 2018

16.00 – 17.00 uur	aankomst
17.00 – 18.00 uur	voorstelrondje + presentatie
18.30 – 20.30 uur	BBQ
20.30 – 22.00 uur	avondprogramma (indeling activiteiten / rooster)

Zaterdag 16 juni 2018

08.00 – 09.00 uur	ontbijt
09.00 – 12.00 uur	ochtendprogramma coaching met groep
12.00 – 13.30 uur	lunch
13.30 – 16.30 uur	middagprogramma individuele coaching
16.30 – 18.00 uur	voorbereiden diner
18.00 – 19.30 uur	diner
20.00 – 22.30 uur	avondprogramma (film)

Zondag 17 juni 2018

08.00 – 09.00 uur	ontbijt
09.00 – 12.00 uur	ochtendprogramma (terreinrijden)
12.00 – 13.30 uur	lunch
v.a. 13.30 uur	afsluiting



Om ervoor te zorgen dat er geen ongelukken gebeuren zal er op zondag extra begeleiding zijn bij het rijden in het terrein.

Marcel Huijting heeft ongeveer 30 jaar ervaring in het rijden in het terrein.

Op zondag wordt er gereden in Land Rover Defenders. We gaan het terrein in alwaar diverse opdrachten uitgevoerd moeten worden.

Bert van der Zwerde van Autobedrijf Van der Zwerde zal dan ook aanwezig zijn om evt. aanwijzingen te geven.

Autobedrijf van der Zwerde is al dertig jaar specialist in onderhoud, restauratie en occasions van Land Rovers en Range Rovers. Sinds 1994 is Autobedrijf van der Zwerde gevestigd in Nijensleek op bedrijventerrein de Moersberger Erven.



Locaties Trainingsweekend Natuurlijk Leiderschap

Een van de locaties waar we tijdens het Trainingsweekend (deels) zullen verblijven is Huis te Lande. Dit is de thuislocatie van Farasi-Rafiki en Trinitas Coaching.

Hier maken we voornamelijk gebruik van de buitenfaciliteiten voor het coachen met de paarden en honden.

Het verhaal wil dat de naam van Huis te Lande is gegeven door een kapitein op de grote vaart toen hij zich definitief aan de wal vestigde. Omdat hij toch nog een herinnering wilde aan zijn werkzame leven, is het raam in de grote slaapkamer rond. Zodat hem dat herinnerde aan zijn schip.

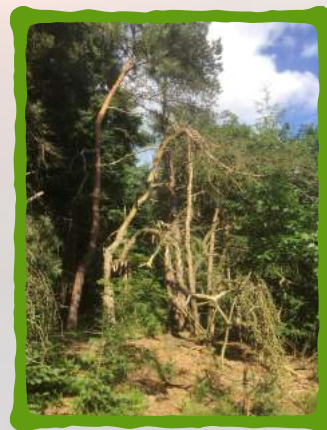


Daarnaast zijn er activiteiten gepland op het weiland, iets verderop gelegen .



Voor het terreinrijden hebben we de beschikking over 2 – 3 LandRover Defenders. Hiervan is er 1 van Farasi-Rafiki en de andere zijn van Autobedrijf Van der Zweerde.

We maken uiteraard gebruik van de natuur rondom Huis te Lande. Voor een aantal activiteiten gaan we het Drents Friese Wold in.



Logies. Jullie verblijven in B&B De Alberthoeve.



Inschrijving en aanmelding

Heb je je nog niet aangemeld en wil je na het lezen van dit magazine ook meedoen met dit unieke Weekend?

Hier kun je lezen wat de kosten zijn en hoe je je kan aanmelden.

Dit weekend wordt georganiseerd van 15 tot 17 juni 2018 op de locatie van Farasi-Rafiki te Wateren, Drenthe.

Er kunnen maximaal 8 personen deelnemen zodat individuele aandacht is gegarandeerd.

De kosten voor dit weekend bedragen € 589,- incl. BTW. Deze kosten zijn inclusief:

- ▶ Overnachtingen en verblijf bij B&B De Alberthoeve
- ▶ Alle maaltijden, tussendoortjes en koffie/thee/fris
- ▶ Het gebruik van de auto's op zondagochtend
- ▶ Begeleiding door drie coaches
- ▶ Naslagwerk, werkboek en overige materialen

Je inschrijving is definitief nadat we de betaling hebben ontvangen.

- ***Schrijf je in door het aanmeldingsformulier in te vullen en te mailen naar:
info@farasi-rafiki.nl of info@trinitascoaching.nl***

Heb je nog vragen, neem dan contact met ons op:

- ***06-51288053 of 06-31578922***
- ***info@farasi-rafiki.nl of info@trinitascoaching.nl***

Komt een weekend je nu niet uit? We geven deze training ook op losse dagen, neem contact met ons op voor de data.

De Algemene Voorwaarden en de Privacyverklaring van Farasi-Rafiki en Trinitas Coaching zijn van toepassing.



Wat natuurlijk niet mag ontbreken.

een paar wetenswaardigheden over de coaches en co-coaches. Daar gaan we:

Wist je dat.... Albert ruitjesbroeken draagt

Wist je dat.... Er een konijn leefde in de badkamer van Yvonne en Albert

Wist je dat.... Ted gek is op zonnebaden

Wist je dat.... Ellen gek is op flamingo's

Wist je dat.... Lara en Pippin springen als hertjes

Wist je dat.... Moon een ex-renpaard is en dat je daar niets meer van merkt...

Vergeet je niet op tijd aan te melden voor:

Trainingsweekend Natuurlijk Leiderschap

15 - 17 juni 2018 te Wateren

