



Nieuwsbrief oktober 2015

In deze nieuwsbrief 'Wat is coachen met paarden en voor wie is dat geschikt?' We stellen wederom 2 paarden aan u voor en laten 2 mensen hun ervaringen delen.

OPEN
BEDRIJVENSDAG WESTERVELD
ZATERDAG 7 NOVEMBER 2015

Op 7 november 2015 zijn we aanwezig op de Open Bedrijvendag in Westerveld, locatie Gemeentehuis Diever.

Coaching met paarden, voor iedereen?



De meeste mensen denken bij het coachen met paarden aan het volgende plaatje:

een afgezet deel van een paardenbak of weiland waarin 1 of meerdere paarden rond lopen.

Dat is het beeld wat de meeste mensen hebben van het coachen met paarden. Vaak wordt ook nog gedacht dat het paard trucjes laat zien of een speciale opleiding voor het coachen heeft gehad. Niets is echter minder waar. Het paard reageert op bepaalde situaties vanuit zijn natuurlijke gedrag en heeft, in

tegenstelling tot de menselijke coach, geen opleiding nodig.

Bij Farasi-Rafiki geeft het paard aan of hij wil coachen. Het paard heeft de keuze of hij wil mee werken of niet. We beschikken over verschillende paarden met ieder weer andere eigenschappen zodat we altijd wel voor iedereen een geschikt paard hebben om mee te werken.

En wat nu als je bang bent voor paarden?

Dat hoeft geen probleem te zijn. Ook mensen die bang zijn voor paarden kunnen gewoon een sessie volgen.

Een paard kan zijn werk namelijk ook doen als de coachee net buiten de ring staat. Het paard zal dan toch reageren op de persoon. Vaak blijkt dat na enige tijd de meeste mensen hun aanvankelijke reserves laten varen en gewoon in de ring bij het paard stappen. Uiteraard staat de veiligheid van mens en paard altijd voorop. We zullen nooit iemand dwingen om bij een paard in de ring te gaan als hij / zij daar niet aan toe is.

Het is tijdens een sessie ook niet de bedoeling dat er op het paard gereden wordt of dat het paard aan de hand meegenomen wordt.

Dat geeft vaak al veel rust bij de coachee. Het paard heeft de keuze om wel of niet een verbond aan te gaan met de coachee. En soms komt er uit, dat het paard niet gemotiveerd is om met de bepaalde persoon te werken. Bijvoorbeeld omdat er onbewust veel onverwerkte emoties aanwezig zijn waar het paard geen raad mee weet. Geen probleem, er is altijd wel een ander paard die het 'werk' kan en wil overnemen.



En als je gewoon niet zoveel hebt met paarden?

Dan maar geen coaching met paarden? Nee, dat hoeft niet. Ook dan, of misschien juist dan, is het heel goed mogelijk om een sessie te doen met de paarden. Zoals hierboven al beschreven, hoeft je het paard niet te rijden of aan de hand mee te nemen. We vragen wel of je contact wilt maken met het paard maar dat kan ook door te praten of bewust in de buurt te zijn van het paard.

Het blijkt steeds weer dat mensen die van paarden houden en er veel mee omgaan, vaak veel meer moeite hebben om bepaalde oefeningen met het paard te doen. Zij leggen zich zelf onbewust veel druk op: dit moet Mij lukken want ik heb zoveel ervaring met paarden.

Daardoor zijn ze zich zelf niet en maken ze niet echt contact met het paard.

Mensen die geen kennis en/of ervaring hebben met paarden staan er vaak veel relaxter in. Je hoeft natuurlijk niet in een afgesloten ruimte te blijven: je kan ook heerlijk samen de natuur in. Aan de hand als je dat wilt of op de fiets en dan gaan wij als coach lekker te paard mee. Door deze andere setting kom je tot hele mooie resultaten.

Of we doen iets heel anders: de kudde observeren. Alleen maar kijken zonder oordeel of interpretatie van het gedrag van de paarden. Wat is de dynamiek in de kudde, wie is de leider, wie is de beschermhengst en klopt het beeld wat je in hoofd hebt met hoe het in werkelijkheid is. Later wordt dan de link gelegd met de situatie van de coachee.

Ook als coach zijn we steeds weer op zoek naar nieuwe dingen. Wat kunnen we nog meer doen om het traject voor de coachee tot een succes te maken. En dat betekent dus ook voor ons dat we uit onze comfortzone moeten en willen stappen om zo tot iets moois te komen.



Lees hieronder de ervaringen van een directeur wat het coachen met paarden voor het bedrijf heeft betekend en van een jonge vrouw die nieuwe stappen heeft gezet. Ga voor meer ervaringen naar onze [site](#).

Ervaringen

In februari ontmoette ik Yvonne voor het eerst. Zij was mijn stagebegeleider en hielp me naast het werk vooral met mijn persoonlijke ontwikkeling. Dit was erg confronterend, maar daar tegenover ook zeer verhelderend. Door wekelijkse gesprekken stelde ik me steeds meer open en durfde ik haar te vertrouwen. Normaal vind ik dit erg lastig en toon ik niet snel mijn emoties, zelfs niet bij de mensen die dicht bij me staan. Door deze gesprekken ben ik zelfverzekerder geworden en durf ik meer mijn emoties te tonen. Toen mijn stageperiode ten einde liep, stelde Yvonne voor om de gesprekken voort te zetten bij haar thuis.

Ik heb hier een tijdje over nagedacht, omdat het voor mijn gevoel al best goed ging. Daarnaast wist ik dat ik nog veel meer van haar kon leren als ik dit doorzette. Het vertrouwen was er en ze wist al veel over me door de gesprekken die we hadden gevoerd. Maar ook was ik bang dat alles te dicht bij kwam. Vooral omdat ik ook al verhalen van haar had gehoord over hoe paarden op je reageren.



Voor Yvonne hoefde ik niet bang te zijn. Zij weet precies hoe ver ze kan gaan en laat je zelf je grenzen opzoeken en daagt je uit om met kleine stapjes deze grenzen voorbij te gaan. Hierdoor ben ik toegankelijker voor mensen geworden.

Mijn eerste sessie met de paarden kun je een succes of juist geen succes noemen. Doordat ik bang was voor wat eruit zou komen was ik erg gespannen en hier reageerde het paard op door rond te rennen in de bak en paaltjes om te gooien. Normaal als ik nieuwe mensen ontmoet, zorg ik ervoor dat ik zelfverzekerder en enthousiast overkom. Bij paarden werkt dit niet, omdat ze er dwars doorheen prikken. De reactie van het paard liet mij zien wat dit eventueel ook op mensen voor effect kan hebben.

Bij zowel de paarden als Yvonne kan en mag je jezelf zijn, of eigenlijk moet ik zeggen "moet", want beide zien wanneer je dit niet bent!

Ervaringen: bedrijf



Werken met Paarden Werkt!

Enigszins sceptisch omdat ik helemaal niets met de grote beesten heb, toch besloten om een coachingstraject aan te gaan met Farasi-Rafiki Coaching.

Waarom?

Omdat ik de theorie achter de coaching helder vond en deze wijze van coaching minder bedreigend is dan andere "coachingtrajecten" die ik als leidinggevende heb meegemaakt bij veranderingsprocessen.

De coaching is niet minder

confronterend omdat paarden toch haarfijn aanvoelen wie je bent, waar je voor staat en wat je uitstraalt. De terugkoppeling van de beide coaches Yvonne en Albert is professioneel en to-the-point, daar kan je tenminste wat mee.

En het belangrijkste: het werkt!

Medewerkers hebben meer inzicht gekregen in hun eigen motivatie, inzicht waar ze echt tegen aanlopen en hoe hier effectief mee om te gaan. Dit heeft een merkbaar effect gegeven op de werksfeer, onderlinge collegialiteit en individueel functioneren.

Ik ben hiervan erg onder de indruk.

En dat met paarden!

David Meiboom FFP
Directeur

Namens,
De Laatste Eer Uitvaartverzorging
De Laatste Eer Uitvaartverzekering

Wilt u ook ervaren hoe het is? Neem dan contact met ons op voor het maken van een afspraak of kom een keer langs tijdens onze inlooptagen. De datums voor deze dagen staan op onze [site](#) vermeld.

De paarden:

deel 2

Nirvana



Nirvana is in 1995 geboren. Hij is dit jaar dus al weer 20 geworden. De laatste jaren mag hij genieten van het niets doen op het land, samen met z'n maatjes: Willem, Diego en Amadeus.

Nirvana is bij ons gekomen als 3 jarige en door z'n grootte (toen al 1,78 mtr) eigenlijk bestemd voor Albert. Doordat ik hem heb beleerd, samen met Wil van Eerden, is hij aan mij blijven plakken. We hebben wedstrijden gereden maar helaas kon hij niet goed tegen de wedstrijdstress. Dat leverde koliek op, dus ja, dan is de keuze snel gemaakt en dat betekende geen wedstrijden meer

voor Nirvana. Lekker het bos in is natuurlijk ook volop genieten.

Het is een paard met een gouden karakter van nu 1,85 mtr. Tijdens het coachen wordt hij ingezet om mensen bewust te maken van zichzelf. Als je jezelf niet ziet staan, maakt hij dat heel duidelijk. Door zijn formaat zetten we Nirvana selectief in.

Terror Ted

Terror Ted is in tegenstelling tot zijn naam doet vermoeden, een super lieve shetlander. Tussen de grote paarden staat hij z'n mannetje maar hij is voor ons een hele makkelijke en lieve pony.

Ted kwam bij ons als gezelschapshengst voor Catapult (helaas in 2014 op 30 jarige leeftijd overleden). Helaas konden die 2 totaal niet met elkaar overweg. Later ging het wel iets beter. Gelukkig voor Ted had hij een beschermer in de vorm van onze merrie Videssa.

We gebruiken Ted voor het coachen van mensen die grote paarden eng vinden. Ook zetten we Ted in bij het 'vrij' coachen: bijvoorbeeld wandelen in het bos. Door middel van opdrachten tijdens de wandeling worden mensen geprikkeld om buiten de bestaande wegen te denken. Dit is een goede manier om iemand uit z'n comfortzone te halen.



Volgende keer:



Loopbaancoaching en mediatie met paarden.

Verder onze ervaringen tijdens de Dierenmanifestatie van DAC Noordwolde en de workshop die we mochten geven tijdens de vrouwenverzendag in Broekland. En natuurlijk een verslag van de making off van de Pas de deux van Moon en de LandRover 90 voor de Open Bedrijvendag Westerveld.

Contact

Heeft u een vraag of wilt u aanvullende informatie ontvangen dan kunt u Farasi-Rafiki bereiken via

E-Mail: Info@Farasi-Rafiki.nl

Gsm: 06-51288053

Website: www.Farasi-Rafiki.nl

Locatie: Huis te Lande,

Wateren

