

# PAARDENCOACHING BE THE FITTEST

## Één ervaring zegt meer dan 1000 woorden

Paardencoaching Be the fittest is gespecialiseerd in de inzet van paarden voor persoonlijke en professionele ontwikkeling van mensen. Er wordt dan ook gewerkt vanuit een eigen visie en werkwijze. Deze wordt gekenmerkt door een duidelijke en praktische vertaalslag van de ervaring met het paard naar het dagelijks leven en werksituatie. De paardencoaches werken dicht op de essentie en sluiten aan bij de deelnemer en natuur van het paard. Door de reflecterende kwaliteit van paarden wordt het coachen met paarden vaak met 'het paard als spiegel' omschreven. Het mooie van een spiegel is dat het kaatst wat het ontvangt, zonder dat een oordeel dat vertroebelt.

## Werkwijze

De sessies zijn individueel of in groepsverband. Tijdens de sessie brengen we mens en paard samen in een afgezette ruimte. De situatie die dan ontstaat wordt door deelnemers vaak omschreven als simulatie van de werkelijkheid. Aan de hand van oefeningen met het paard ondervinden de deelnemers aan den lijve over welke kwaliteiten zij beschikken, tegen welke blokkades zij aanlopen en worden onbewuste gedrags patronen zichtbaar en voelbaar gemaakt. De rol van de paardencoach is het gedrag van het paard te lezen en om de gedragspatronen waar te nemen. De coach gaat met de deelnemer(s) in gesprek over wat zich in het contact met het paard afspeelt, daarbij wordt steeds de koppeling gemaakt naar het dagelijks leven of de werksituatie. Het werken met een paard brengt in een kort tijdsbestek een diepgaand inzicht op het snijvlak van uw persoonlijke verhaal en uw (professioneel) functioneren. Die diepgang en inzichten worden zelden aangeraakt in andere vormen van begeleiding.

### Voorbeelden van diensten waarbij gebruik wordt gemaakt van paarden zijn:

- Workshop: "Doelgericht sturing geven aan levensloop & loopbaan"
- Workshop: "Inspirerend leidinggeven"
- Workshop: "Empathisch handelen met het paard als spiegel"
- Bedrijfsuitje: "Spiegelen met paarden"
- Kennismaken met paardencoaching
- Wandelcoaching: "Op weg naar een nieuw evenwicht"
- Workshop: "Teambuilding met paarden"

## Resultaat

In contact met het paard wordt snel duidelijk hoe het gaat, daarnaast ontdekken deelnemers gemakkelijk hoe het anders kan én kunnen ze direct oefenen met ander gedrag, nieuwe vaardigheden of een andere houding. Het paard reageert altijd direct en in het hier en nu. Dat maakt paarden fijne sparringspartners in het leerproces.

📍 Paardencoaching Be the fittest

☎ 055 - 534 87 40 / 06 - 514 123 50

✉ info@paardencoachingbethethefittest.nl

🌐 www.paardencoachingbethethefittest.nl



**Be the fittest**

tastbaar zelfinzicht.