



Ontmoeten, ontdekken en ontwikkelen

Minder doen en meer bereiken, met het paard als spiegel



Ontwikkelen is laag na laag afpellen waardoor je dichterbij je authentieke kern komt. Zo ontdek je wie je werkelijk bent.

HORSE  **JOE**
Coaching & Training

www.horsesjoe.nl

T 06 83 96 81 83

wilma@jouwontwikkelingeerst.nl



Minder doen en meer bereiken

Succes hebben en gelukkig zijn zit niet in meer, maar in minder én de juiste dingen doen. Het begint bij ont-moeten, jezelf met compassie waarnemen en dan ont-wikkelen, nieuwsgierig laagje na laagje er af halen om zo je ware aard te ont-dekken. Paarden zijn in dit proces prachtige spiegels die je zonder oordeel laten ervaren hoe jij in het leven staat.

Hoe werkt coachen met een paard?

Een paard is een prooidier en het is voor het paard van levensbelang goed in te kunnen schatten wat de omgeving voor bedoeling heeft.

Paarden communiceren met lichaamstaal, veelal heel subtiel met kleine gebaren. Dat doen ze dus ook in contact met mensen. Ze voelen hoe jij je voelt, of jij authentiek bent, of het met elkaar klopt wat je doet en wat je voelt.



Het grootste deel van onze communicatie is ook non-verbaal en onbewust en niet alleen paarden voelen dit, ook de mensen in jouw omgeving. Zij reageren waarschijnlijk ook niet op wat je zegt of doet, maar op wat je laat blijken in je houding en in je gevoel. Omdat het voornamelijk onbewust gaat, heb je zelf niet in de gaten wat je "uitzendt". Paarden kunnen je heel goed laten zien waar het niet congruent is tussen wat je aan de buitenkant laat en zien en hoe het vanbinnen bij jou is.



Paarden zijn kuddedieren en in een kudde gelden een aantal principes: er is plek voor iedereen, maar iemand is de leider en zorgt voor de veiligheid. In relatie met een mens zal een paard ook onderzoeken wie de leider is; is het paard dat, of ben jij dat als mens. Een paard kan je daardoor heel goed spiegelen hoe jouw persoonlijk leiderschap is. Neem jij je ruimte in, stel jij jouw grenzen, neem jij de leiding.

TMA en paardencoaching

De koppeling die Wilma maakt tussen de TMA van de deelnemer en het coachen met het paard is uniek. Het geeft een extra dimensie aan ervaren hoe de talenten ingezet worden, hoe ze elkaar kunnen tegenspreken en daardoor tot verwarring kunnen leiden. Door de directe feedback van het paard is het mogelijk te experimenteren met het bewust inzetten van talenten en de verandering in gedrag die dat met zich meebrengt.



Coachvragen

Een coachsessie met een paard kan bijdragen in het vinden van een antwoord op een vraag in jouw ontwikkeling of de ontwikkeling van jouw team.

Coachvragen gaan vaak over:

- Vergroten van zelfinzicht
- Keuzes maken
- Leidinggeven en ontvangen
- Communicatie (verbaal en non-verbaal)
- Het stellen van grenzen
- Plek innemen
- Het omgaan met emoties, persoonlijke balans en energie
- Relaties en intimiteit

In teams kan ook het vinden van de juiste balans tussen enerzijds richting geven, een doel stellen en anderszijds verbinding met elkaar en het gestelde doel aan de orde zijn. Een paard voelt feilloos aan of de “kudde” mensen veilig genoeg is en of het er om onderdeel van uit te willen maken.

Over de coach

Wilma Geuzebroek



De workshops en coachsessies worden verzorgd door Wilma Geuzebroek, TMA expert en partner van JOE. Wilma heeft een grote liefde voor paarden en een jarenlange praktische ervaring met deze bijzondere dieren. In de afgelopen jaren heeft zij diverse opleidingen in het coachen met paarden gevolgd. Ruim 23 jaar is Wilma eigenaar en manager geweest van een middelgrote onderneming. Dienend leiderschap typeert haar managementstijl.

Wilma heeft een carrièreswitch gemaakt en is haar droom aan het realiseren. Ze begeleidt nu mensen om te gaan doen wat ze echt willen. Daarbij laat zij zich inspireren door de wijsheid van de paarden en helpt zo mensen stappen te zetten op hun ontwikkelingspad. Wilma's aanpak is heel ervaringsgericht en dat uit zich in op een praktisch manier onderzoeken "hoe doe ik het" en "waarom doe ik zoals ik doe".

Wat deelnemers er over zeggen

Wat me heel erg bevallen is, is jouw stijl van werken. Heel naturel, je bent volkomen op je gemak, nieuwsgierig, je vult niets in en je geeft ruimte. Grote klasse! Daarmee zet je een sfeer neer, waarin ieder dicht bij zichzelf kan blijven.

Het is een mooie manier om op een heel natuurlijke wijze uit je comfortzone te stappen en het geeft veel sneller inzicht in (team)processen

Over HorsesJOE

HorsesJOE is onderdeel van JOE. JOE staat voor Jouw Ontwikkeling Eerst. De kernwaarden van JOE zijn verbinding, delen, onafhankelijkheid, plezier en blijven leren. Talenten in beeld brengen en leren inzetten in je werk en leven is de uitdaging van JOE.

MEER WETEN? Kijk voor meer informatie over JOE, de trainers en het actuele aanbod van trainingen en workshops op WWW.JOUWONTWIKKELINGEERST.NL

JOE-4-YOU

- Persoonlijk leiderschap.
- Teams bouwen en ontwikkelen.
- Implementatie Talentmanagement.
- Competiegerichte trainingen.