

# Begeleidingstrajecten

## Oefeningen

### met en zonder paard



# Begeleidingstrajecten

## Oefeningen met en zonder paard

Eric Van Poucke

Schrijver: Eric Van Poucke  
Coverontwerp: Eric Van Poucke  
ISBN:  
© Eric Van Poucke

## Woord vooraf

Een begeleiding aantrekkelijk maken voor coach en participant is soms een uitdaging. Steeds dezelfde oefeningen laten uitvoeren wekt bij mij verveling op. De participant heeft zijn groeimoment maar uitdaging ontbreekt voor mij. Zo is elk begeleidingsmoment een win-win. Mijn grenzen en deze van de participant worden verlegd. Ik merk nog meer bewustwording en meer fun.

Met dit boek beschrijf ik enkele oefeningen voor diverse begeleidingen. Soms gekoppeld aan een begeleidingsthema of om een theoretisch kader aan te brengen. Het zijn voorbeelden die je kan toepassen. In mijn beleving is het onmogelijk een begeleidingsproces op te stellen dat bruikbaar is voor alle participanten. Ieder persoon is anders en het begeleidingsproces is in functie van de participant en zijn thema. Het tempo en de accenten zijn voor iedereen anders. Het aantal sessies is ook afhankelijk van de situatie en de persoon. Hoeveel momenten loopt de participant tegen zijn uitdaging aan? Hoe opmerkzaam is hij? Hoe snel komt hij tot inzichten en oplossingen? Diverse factoren hebben invloed op het proces. Als coach reflecteer en evalueer ik regelmatig. Ik stuur bij na de sessie en, indien nodig, tijdens.

De hierna gegeven begeleidingstrajecten heb ik meerdere malen toegepast en bijgestuurd. Voor jou zijn het voorbeelden van mogelijke begeleidingen. Het zijn voor jou ideeën. Pas het volledig traject of een deel ervan toe. Combineer deze oefeningen met jouw oefeningen. Vul de trajecten aan met oefeningen uit mijn eerste boek, Oefeningen Begeleiding met paarden. Reflecteer en pas de oefeningen aan naar jouw persoonlijkheid en begeleidingsstijl.

De thema's zijn voorbeelden en kunnen perfect vervangen worden door een ander thema. Zoals alle oefeningen met en zonder paarden

zijn deze oefeningen bruikbaar voor een enkele participant maar ook voor een team.

In al mijn begeleidingen heb ik meerdere stappen met elk zijn specifiek doel. In mijn beleving is het nodig de participant te laten hunkeren naar zijn oplossing. Dit doe ik door samen met de participant zijn droombeeld helder en zintuiglijk te maken, waardoor hij goesting heeft om onmiddellijk met de begeleiding te starten. De volgende stap is bewustmaking. In volle respect laat ik de participant oordeelloos naar zijn gedrag en context kijken. We onderzoeken wat goed is voor hem en wat hij wil behouden. En hem laten opmerken wat vatbaar is voor verbetering. Gedurende de brainstorm doe ik hem nieuwe ideeën en oplossingen vinden. En door middel van Smart-afspraken laat ik hem genieten van zijn successen.

Participanten begeleiden is een uitdaging waar ik en elke begeleider mag genieten, van inspanningen en van groei. Het geeft mij voldoening en persoonlijke groei.

# Weerstand Begeleiding

## Doel

- Opmerkzaam zijn voor weerstandssignalen.
- Weerstanden ombuigen.
- Proactief handelen.

## Het traject

Een veranderingsproces begeleiden is de participant laten denken, confronteren, bewustmaken en zijn oplossingen laten vinden. Hiervoor is het noodzakelijk dat coach en participant elkaar begrijpen en door dezelfde bril kijken. De coach is in het proces opmerkzaam voor elke verandering in lichaamshouding, woordgebruik, patronen, intonatie,... Hij merkt op en beslist erop in te gaan of los te laten.

Een begeleidingsproces is een veranderingsproces. Confrontatie kan weerstand oproepen, wat een mooi geschenk is in de begeleiding. De participant is betrokken. Geen weerstand zonder betrokkenheid. Het is een signaal dat aangepakt wordt. Want stilstaan bij de weerstand levert inzichten op en openingen voor het opstellen van een stappenplan met uitvoering als gevolg. Naast het onderzoeken van waar de weerstand komt, is het ook belangrijk de betekenis te kennen. Vanuit beperkende overtuigingen geeft elk van ons zijn betekenis aan weerstand. De kijk op de wereld, IK OK - JIJ OK of IK OK – JIJ NIET OK of IK NIET OK – JIJ OK, bepaalt de snelheid en intentie van de weerstand. De persoonlijke tolerantiegrens en aanduiden van grenzen heeft ook invloed. De zintuiglijke observatie van het gebeuren is hierdoor gekleurd. De participant gelooft zijn gedachtegang in plaats van oordeelloos het gebeuren en de gedachten op te merken.

Dit betekent dat participant en coach de weerstand verschillend invullen en er een betekenis aan geeft.

### Doel

- Participant in de levenspositie IK OK – JIJ OK brengen.

### Didactisch materiaal

- Paard
- Touw
- Halster

### Opstelling

Het paard loopt vrij rond in de paddock.  
Touw en halster liggen op een zichtbare plaats.

### Opdracht

Een korte oefening naast het paard waardoor de participant bijna onmiddellijk geconfronteerd wordt met zijn levenspositie.

Het paard is de persoon waarbij de participant weerstand ervaart. Deze persoon kan zichzelf ook zijn, op het moment dat hij een boodschap krijgt die hem raakt en weerstand oproept.

- *Stap rond met het paard. M.a.w. stap rond met de persoon die weerstand vertoont naar jouw boodschap.*
- *Stap rond met het paard. M.a.w. stap rond met de situatie of boodschap dat bij jou weerstand opwekt.*

Mijn focus gedurende de reflectie ligt op de levenspositie IK OK – JIJ OK. Wanneer de participant met een andere positie rondstapt, zal het paard niet meewerken.



## **Op dezelfde golflengte**

In coaching, hulpverlening, bedrijven, onderwijs, ... mag men soms genieten van weerstand. Het is snel gezegd, 'weerstand is een uiting van betrokkenheid' en 'weerstand is een mooi geschenk.' Maar hoe keer je dit om? Weerstand bij de participant ombuigen kan haalbaar aanvoelen. Weerstand bij de hulpverlener kan een grotere uitdaging zijn.

Ik gebruik in mijn begeleidingen heel veel metaforen. Daarnaast laat ik graag visualiseren. Beelden met bijhorende gedachten en emoties blijven langer bij dan enkel woorden. Elementen visueel maken is tevens een ankerpunt voor de toekomst zetten. Ze doen de participanten aan dit specifiek moment herinneren. Foto's wekken herinneringen op. Ook jaren na de sessie komen de afspraken in de gedachten bij het bekijken van de foto's. Participanten hebben een foto bij zich of de foto is hun screensaver. Het is voor hen een dagelijkse ondersteuning.

In een begeleidingsproces, omgaan met weerstand, laat ik ook heel veel visualiseren. Wil ik weerstand ombuigen dan moet ik eerst weten wat de participant begrijpt onder weerstand. Ik weet wat dit voor mij betekent maar dit heeft geen belang in mijn begeleidingen. De participant mag dit volledig zelf invullen. Welke tool of methodiek ik hiervoor gebruik is afhankelijk van de interessesfeer van de participant. Ik geef hieronder enkele mogelijkheden. Deze tools zijn niet alleen voor een begeleiding 'omgaan met weerstand' bruikbaar.