

Brochure

Zwaard&Paard voor coaches

Nascholing Zwaard&Paard o.a. voor EAC level 1, 2 en 3

Versterken (persoonlijk) leiderschap binnen de coach/therapie-relatie (individueel -en/of teams) met behulp van aikido en paarden! Speciaal ontwikkeld voor Equine Assisted Coaches.



- *Ervaar je drempels om te starten of door te groeien met je coachpraktijk.*
- *Of voel je in team coaching spanning wanneer er wrijving komt of het team zich tegen jou en je collega richt.*
- *Voel je een drempel als je moet ingrijpen in verband met veiligheid.*
- *Of beland je nog regelmatig in je zorg of helpers-agenda of ga je 'hard' aan het werk?*

Dan is de nascholing Zwaard&Paard iets voor jou.

In de nascholing focussen we op de koppeling tussen fysiek en mentaal gewaarzijn, eigen thema's en persoonlijk leiderschap. Zowel in je bedrijfsvoering als in werken met cliënten en groepen. Het gedachtengoed van Horsemanship en Aikido komen in deze nascholing samen. Het unieke van deze nascholing is dat je lijf als ingang gaat dienen voor bewustwording. Je gaat je fysieke gewaarzijn onderzoeken met oefeningen en technieken vanuit de Aikido-filosofie én in het contact met de paarden. Een mix die dubbel krachtig is. Daarnaast skippen we alle modellen en gaan we gelijk praktisch de diepte in. Wel zo efficiënt!

Het gaat je ook helpen in het verbeteren van je technieken van veiligheidsingrepen tijdens de coaching. We gaan namelijk ook werken aan je fysieke houding en intentie. Waardoor je er voor de paarden ook echt duidelijker en effectiever bij komt te staan. Door je fysiek beter te organiseren, zal je lijf je ook dankbaar zijn tijdens de vele uren dat je staand coacht.



Door je thema's in het fysieke contact te onderzoeken met behulp van de aikido oefeningen, vergroot je je eigen agendapunten in eerste instantie mooi uit. Je bewustzijn komt daardoor in een stroomversnelling. En je ontdekt nieuwe eigen fysieke en mentale handvatten om in het vervolg anders te kunnen schakelen.

Met deze nieuwe handvatten kan je weer experimenteren tussen de paarden. Zij zullen je feilloos aangeven wanneer je weer in je oude patroon stapt. Zo leer je snel schakelen van oud naar nieuw gedrag.

Aikido is veel omvattend

Aikido is een Japanse martial art, waarin we leren om onszelf te beschermen. Aikido is er niet op gericht om anderen uit te schakelen, maar om anderen juist sterker te maken. Zowel jezelf als de ander fysiek en mentaal in balans brengen. Acteren vanuit je fysieke centrum en mentale harmonie. De ander omvatten.

De ander sterker willen maken lijkt in kader van jezelf beschermen ontzettend tegenstrijdig. Het vraagt een andere manier van kijken, oefenen én om een andere mindset. Een mindset die gericht is op het verstevigen van relaties. Dat begint natuurlijk, zoals altijd, met jezelf.

Heb jij een gezonde en stabiele relatie met jezelf? Als die is ontwikkeld, kun je oefenen om jouw eigenschappen te koppelen aan die van de ander. Wat voor soort relatie ontstaat er dan?

Ben je in staat om gelijkwaardige relaties aan te gaan, ook al staan ze haaks op jouw persoonlijke opvattingen? Met andere woorden, kun je ook gelijkwaardig handelen in conflictsituaties? Want pas in een conflict situatie wordt zichtbaar hoe je primair handelt.

Het moeilijke in aikido is, dat je je fysiek, mentale staat en de technieken allemaal tegelijkertijd oefent. Daarom duurt het ook een poosje, voordat je de afzonderlijke technieken met enige souplesse kunt uitvoeren.

Dat vraagt dus om plezier hebben in trainen en veel oefenen. En om doorzettingsvermogen zonder prestatiedrang.

De technieken die we oefenen, zijn middelen om aikido te leren begrijpen en geen doel op zich.

Gedurende de dag wisselen we activiteiten met de paarden en oefeningen vanuit de aikido af. Soms werk je ook in tweetallen of gehele groep. We gaan het programma op de dag zelf zoveel als mogelijk afstemmen op wat er in de groep en per individu naar boven komt en de paarden bij jullie naar boven halen. De bijscholing is voor iedereen fysiek te volgen en wordt individueel aangepast waar nodig.

Data

Ga jij deze unieke uitdaging met ons aan? Leuk! Kijk dan voor actuele data op: www.roscoaching.nl/agenda. De dagen duren van 10.00-17.00 uur.



Groepsgrootte en investering

We werken met kleine groep van maximaal 10 personen. Vol is vol. De dag is volledig verzorgd inclusief onbeperkt koffie, thee fris, versnaperingen en lunch. De investering in jezelf bedraagt **€299,-** exclusief €21% btw.

Horsemanship als metafoor voor leiderschap

Het samen werken met paarden noemt men Horsemanship. In de samenwerking met paarden loop je net als in de omgang met mensen aan tegen allerlei communicatie uitdagingen. Paarden begrijpen geen woorden. Wel de taal van het lichaam en intentie. En daarnaast hebben ze zich in de evolutie enorm ontwikkeld op EQ: Emotionele intelligentie. Voor paarden is de verbinding met anderen van levens belang. Zonder kuddegenoten weinig overlevingskansen als prooidier.

Vraagstukken als hoe werk ik met anderen samen en hoe geef ik effectief, duidelijk en zuiver leiding aan mezelf en anderen, kan je heel goed onderzoeken tijdens activiteiten met paarden. Hierbij blijf je met beide benen letterlijk en figuurlijk op de grond.

Je zal gaan ervaren dat jij van alles op het gedrag van het paard projecteert. Hierdoor ontdek je het effect van je eigen gedrag. Het paard zal je feedback geven door wel of niet de samenwerking met je aan te gaan. En als je nieuwe mogelijkheden ontdekt kan je dat gaan onderzoeken samen met de paarden. Je kan eindeloos experimenteren wat het effect is van jou gedrag. En wat een verandering in jouw houding en gedrag heeft op de reactie een ander. Want in alle activiteiten staat het paard voor de ander.

Voor paarden is het belangrijk dat je congruent handelt. Dat je handelt in overeenkomst met je gedachten en gevoelens. En dat je fysieke uitstraling deze acties ondersteunt.

De trainers en paarden

De nascholing wordt gegeven door 2 trainers/coaches Jurjen Groen van **JurjenGroen.nl** en Rolinka van Markus van **ROSCOACHING**.

Bij ROSCOACHING zijn de volgende IJslandse paardencollega's aanwezig die jullie faciliteren tijdens de nascholing:

- Blettur [blettur], 27 jaar, ruin, vos met blonde manen
- Skridur [skriedueur], 11 jaar, ruin, smokey zwart
- Kylja [kilja], 8 jaar, merrie, Schimmelbont (wit), halfzus Skella en kleindochter Kráka.
- Skella [sketla], 8 jaar, merrie, roodvos, dochter Eik en kleindochter Kráka.

Kráka [krawwka] de leidende merrie van de kudde is juli 2023 overleden. Omdat Kráka de oma is van Skella en Kylja en mede directeur van ROScoaching was, vinden wij het belangrijk haar te benoemen.

Eik [eek] de rots in de branding voor de kudde, ROScoaching en klanten is op 19 maart 2024 overleden. Eik was mijn eerst paard en de basis voor de start van ROScoaching. Tevens de moeder van Skella. Twee belangrijke systemische redenen om haar toch te benoemen.

Locatie

De workshop geven we op de landelijke en rustige locatie van ROScoaching midden in het groen op de Buntwal 8, 3864 MZ in Nijkerkerveen (nabij Amersfoort).

Boeken ter voorbereiding:

- Ki in het dagelijks leven van Koichi Tohei sensei
- Nature in Horsemanship van Mark Rashid
- All of Aikido van Kenjiro Yoshigasaki sensei

Vragen of aanmelden?

Voor vragen of aanmelden kan je contact opnemen via telefoon, app of email:

- Jurjen Groen 06 186 306 71 of info@jurjengroen.nl
- Rolinka van Markus 06 291 293 57 of rolinka@roscoaching.nl

Op de dag zelf graag via de app communiceren. Mail wordt dan niet gelezen.

Veel plezier alvast met de voorpret en tot vrijdag 18 oktober!

Met energieke groeten,

Jurjen Groen

Rolinka van Markus

