



insight inside

Nieuwsbrief nr. 28 april 2011 jaargang 07

Inhoud:

- Uitgelicht: individuele coaching
- Inspiratie
- Interview met Marike Liemburg; van student Paardenmiddel tot zelfstandig Paardencoach
- Agenda
- Extra pagina: leaflet Proeverij Teams voor vakgenoten

Uitgelicht: individuele coaching

De workshops met het paard als spiegel komen vaak aan bod in deze nieuwsbrieven. Dit keer speciale aandacht voor een andere werkvorm van 3PK, namelijk individuele coaching met het paard als spiegel.

Soms is een workshop of training niet de juiste werkvorm. Bijvoorbeeld vanwege:

- De aard van de ontwikkelvraag
- De investering die vaak particulier gedaan moet worden
- De datum waarop de workshop gepland is
- De locatie waar de workshop gehouden wordt

Bovendien leren sommige mensen prettiger in een omgeving waar anderen niet mee kijken.

Een individueel coachtraject wordt in onderling overleg samengesteld en is dus altijd maatwerk. Soms is 1 sessie al voldoende om verder te kunnen, maar het is ook mogelijk vaker met het paard aan de slag te gaan. Een combinatie van sessies met en zonder paarden behoort ook tot de mogelijkheden. Doordat u zelf het aantal coachsessies, alsmede de data, duur van de sessie en de locatie bepaalt, wordt het heel gemakkelijk om in te passen in uw agenda.

Richtbedrag voor individuele coaching: € 150,- ex btw per uur + € 77,50 ex btw locatiekosten per sessie. Beschikt u zelf over een locatie waar we met een paard aan de slag kunnen, dan kunt u de locatiekosten besparen.

Individuele coaching in de praktijk; de ervaring van Monique

Wat was je verwachting van een individuele coachsessie met het Paard als Spiegel?

"Mijn verwachting was dat ik vooral iets met het paard moest gaan doen. De actie moest van mij uit gaan en daar zou de coach dan iets uit kunnen opmaken. Ik had een gerichte coachingsvraag gesteld en ik verwachtte ook wel dat er iets naar voren zou komen maar wist niet precies hoe en wat."

Hoe heb je de sessie ervaren?

"In mijn ervaring was het vooral het paard wat iets deed en de houding die we ten opzichte van elkaar hadden onder leiding van het paard. Uit een fysieke actie van het paard kwam een vraag of opmerking van de coach voort die dan ergens raakte en me bewust maakte van mijn eigen innerlijke houding en reacties in bepaalde situaties. Het ging eigenlijk heel snel en direct en er kwamen een aantal basale kernpunten, om het zo maar even te benoemen, aan de orde. Omdat mijn vraagstelling direct iets met paarden te maken had ervoer ik de sessie ook als een antwoord op mijn 'zoektocht' naar wat ik nou precies met paarden wilde. Ik wist wel wat ik niet wilde, maar niet precies wat wel."

Wat heeft het je gebracht?

"Het heeft mij doen besluiten dat coachen met hulp van de paarden is wat ik, naast gewoon zo ontspannen mogelijk bij ze zijn, wil doen met paarden. Het grappige is dat dat besluit blijkbaar zoveel richting heeft gegeven dat vooral het rijden ook direct een stuk beter/meer ontspannen gaat. Daarnaast heeft het mijn bewustzijn en begrip van en voor mijzelf weer verbeterd. Het heeft me de mogelijkheid gegeven om aan balans te werken vanuit de kern waar het op het moment om draaide."





insight inside

Nieuwsbrief nr. 28 april 2011 jaargang 07

Inspiratie

Het buitengewone
is het alledaagse, gezien in al haar pracht.

Bron: Philip Levine.
*(origineel: the extraordinary, is the ordinary
seen in all its glory)*

Interview met Marike Lienburg; van student PaardenMiddel naar zelfstandig Paardencoach

In het najaar van 2009 volgde Marike Lienburg de opleiding tot PaardenMiddel bij 3PK. (Het PaardenMiddel is de voorloper van de huidige opleiding De Paardencoach, ondergebracht in het 3PK Kennishuis voor Paardencoaches.)

Inmiddels is ze als Paardencoach actief onder de naam Lienburg Paard & Kracht.

Wat waren je verwachtingen van de opleiding tot PaardenMiddel?

"Na 19 jaar werken binnen de overheid en een eigen praktijk als coach binnen het spectrum voor Hooggevoeligheid speelden mijn paarden een steeds grotere rol in mijn leven. Ik was op zoek naar een opleiding die antwoorden kon geven op de vraagstukken waar ik tegenaan liep in mijn dagelijks leven. Regelmatig gaf ik paardrijles aan kinderen en volwassenen waarmee ik in contact was gekomen via mijn praktijk voor oa. hooggevoeligheid. Het viel me op dat er veel meer gebeurde dan alleen de rust die zichtbaar werd tijdens het werken met de paarden. Toen er een hulpvraag kwam inzake het thema 'angst' zag ik zoveel gebeuren tussen de ruiter en het paard dat ik voor mezelf besloot: in deze materie ga ik me verdiepen! Via Google kwam ik terecht bij 3PK, waar ik direct het gevoel kreeg aansluiting te vinden bij mijn verwachting: De boodschap van het paard kunnen vertalen naar de deelnemer in combinatie met het uitbouwen van mijn coachingsvaardigheden."

Hoe heb je de opleiding ervaren?

"Ik heb de opleiding ervaren als zeer confronterend. En dat bedoel ik heel positief in de breedste zin van het woord! Het verschil met andere opleidingen vond ik dat je binnen het PaardenMiddel je "eigen bron" moest durven aanboren. Eigenlijk wil ik zeggen: er was ruimte om je eigen bron aan te boren, het mocht! Durven benoemen wat je ziet, voorafgegaan aan een stuk heldere theorie wat zeer bruikbaar was in de praktijk. Dat maakte het spannend en zeer uitdagend. Mijn perfectionisme en control-vaardigheden kwamen al gauw aan het licht. Prachtige vaardigheden die zeer belemmerend kunnen werken. De opleiding gaf in eerste instantie inzicht in mezelf, een stap waarmee ik verder kan in het ondersteunen van het proces van anderen. De opleiding gaf inzicht in het paard en zijn eigen wijze (*eigenwijsheid*) van handelen. Kortom veel facetten kwamen aan bod! Door dat de opleiding onder leiding van twee personen werd gegeven, werd direct duidelijk dat er meerder manieren bestaan om te coachen met paarden. Mooi om te zien en heel leerzaam om te ervaren."



Waar sta je nu?

"Na het afronden van de opleiding ben ik mijn eigen bedrijf Lienburg Paard & Kracht gestart. Vanuit LP&K bied ik workshops aan met het paard als spiegel en begeleid ik mensen op individueel niveau. Het paard als spiegel komt bij mij ook terug op de rug van het paard. Ik ben gecertificeerd Centered Riding Instructor Level 1. Centered Riding biedt fantastische oefeningen om in balans te komen met jezelf



insight inside

Nieuwsbrief nr. 28 april 2011 jaargang 07

en geeft in die zin een mooie aanvulling op het grondwerk. Binnenkort staat de Clinic The Rider's Seat met Thomas Nagel op het programma. Ongetwijfeld ook een perfecte aanvulling op al het voorgaande. Elke dag realiseer ik met weer: wat is het toch een fantastisch vak! Ik ben trots op Liemburg Paard & Kracht, *waar verdieping en verbinding natuurlijk samenstromen.*"

www.liemburipaardenkracht.nl

Agenda voorjaar/zomer

In onderstaand overzicht zijn activiteiten van zowel 3PK Insight Inside als van het 3PK Kennishuis voor Paardencoaches opgenomen.

6 mei	Oriëntatieworkshop
14 mei	Intervisiebijeenkomst
16 mei	Proeverij Teams (zie p.4)
17 mei	Thematraining Employability
22 mei	Millingerwaard, observatie wilde kudde Koniks
26 mei	Start I.1 Het Paard 2011.2
17 juni	Open Dag 3PK Kennishuis
24 juni	Oriëntatieworkshop

Details en aanmelden Oriëntatieworkshops:

www.3pk.nl/komzelfervaren/

Heeft u vragen naar aanleiding van deze nieuwsbrief, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen.

Inge Kroesen

Fotogalerij



Millingerwaard



Robin Hood en Benjamin volgen aandachtig de workshop in de buitenbak.



Locatie VCG Horses, Cromvoirt

KENNISHUIS
VOOR PAARDENCOACHES

*De beste manier om je
toekomst te voorspellen,
is haar zelf te creëren*



Proeverij Teams

Voor wie?

Deze Proeverij is bedoeld voor ervaren Paardencoaches die op zoek zijn naar ideeën en inspiratie om concreet met teams aan de slag te gaan met het paard als spiegel.

Programma en opzet

De Proeverij Teams is, in tegenstelling tot de Verdiepingsmodule Teams, een pure praktijkdag. Je haalt het meeste uit deze Proeverij als je al ervaring met Paardencoaching en teams hebt opgedaan. Gedurende de Proeverij komen diverse werkvormen voorbij waarbij de paarden een rol spelen. Indien gewenst, is er tevens ruimte voor het uitproberen van een nieuwe groepsoefening die terplekke wordt ingebracht door de deelnemers.

Je maakt kennis met verschillende teamoefeningen op 3 verschillende niveaus, te weten:

1. Voor spel en ontspanning (teambuilding)
2. Om inzicht te krijgen in de effectiviteit van het team (teampatronen)
3. Als reflectie op de teamdynamiek / organisatie (paarden als spiegel)

Interesse?

Datum	16 mei 2011
Locatie	VCG Horses in Cromvoirt
Tijd	9:30 – 16:30 uur
Aantal	6 tot 10 deelnemers
Kosten	€ 195,- ex 19% btw, incl. koffie/thee/lekkers, lunch

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via het formulier op de website. Dit is te vinden onder Overige Activiteiten / Proeverijen.

Teamvoordeel!

Kom je samen met een collega van dezelfde organisatie, dan ontvang je € 25,- korting. Je betaalt met 2 personen dan dus geen € 390,- maar € 365,-.



Meer weten?

Aarzel niet om contact op te nemen met de begeleider van deze Proeverij:
Inge Kroesen, 06-52045532, ik@3pk.nl.