

### **Naam instrument: Waarnemen met Paarden**

**Toegepast in welke fase van het U proces:**

**Observe, observe, observe / seeing with fresh eyes / 4 niveaus van communiceren**

**In welke sector ingezet:**

**diverse sectoren, bancaire, commerciële dienstverlening, schildersbedrijf etc.**

**Naam indieners:**

**Jacoline Coops**

**Email adres:**

**[info@thala.eu](mailto:info@thala.eu) [www.thala.eu](http://www.thala.eu)**

### **Doel instrument**

- **Deelnemers bewust maken van de wijze waarop ze waarnemen en de invloed van oordelen (voice of judgement) in het waarnemingsproces**
- **Deelnemers laten oefenen in het uitspreken van gevoel / empathisch waarnemen**
- **Deelnemers laten ervaren wat het effect (persoonlijk en voor de groep) is van de verschillende manieren van waarnemen**
- **Deelnemers laten ervaren hoe je communiceert met een open hart en een duidelijke intentie (open will)**

### **Toepassing: aantal deelnemers, tijd, materiaal**

**Max. 12 deelnemers (te verdelen in twee groepen), 1/2 dagdeel (ca. 2 uur), manege en trainingsruimte, 4 pionnen om het parcours te bouwen, ca. 2 paarden die ervaring hebben met Horse Assisted Training, 1 of 2 facilitators en een begeleider van de paarden, video en/of fotocamera.**

### **Proces (welke stappen):**

- **Deelnemers krijgen in de trainingsruimte een korte instructie over paarden en veiligheid. Daarna gaat de groep naar de manege**
- **Elke deelnemer loopt met het paard aan een touw een parcours rond pionnen. De andere deelnemers nemen waar wat er zich tussen paard en deelnemer afspeelt**
- **Direct na afloop van de ronde bespreekt de facilitator kort met de deelnemer wat deze ervaren heeft en krijgt de deelnemer van de anderen in één woord terug welk gevoel hij bij hen opgeroepen heeft. De waarnemers schrijven dit ene woord op een post-it en overhandigen dit aan de deelnemer. Deelnemers die niet met het paard lopen, zijn waarnemer**
- **In de tweede ronde gebruikt elke deelnemer de feedback uit de eerste ronde om het paard met een duidelijke intentie opnieuw rond het parcours te leiden**
- **Na afloop wordt de oefening in de trainingsruimte plenair nabesproken**



### **Principes: wat maakt deze werkwijze succesvol**

- **Deelnemers komen door het contact met het paard dicht bij hun gevoel en worden zich bewust van hun eigen gedrag en gedachten**
- **Deelnemers worden gestimuleerd bij het waarnemen hun oordeel uit te stellen en hun gevoel te laten spreken**
- **Door hun oordeel uit te stellen, ervaren deelnemers hoe het is om waar te nemen vanuit hun gevoel en ervaren ze hoe de wereld eruit ziet door andermans ogen**

### **Resultaat:**

- **Deelnemers worden zich bewust van en oefenen met de verschillende niveaus van communicatie (downloading, factual observing, empathic observing) en ervaren het effect daarvan op zichzelf en de overige deelnemers in de groep**
- **Deelnemers hebben ervaren hoe het voelt om (non-verbaal) te communiceren met een open hart en een duidelijke intentie (open will)**

**Bronvermelding: wanneer je een variant hebt op een bestaand instrument**

**Deze oefening is gebaseerd op de werkwijze van HorseDream International ([www.horsedream-international.com](http://www.horsedream-international.com))**