MHW Oefensessies: STRUCTUUR
MHW Level 1, 2022

Deze opdracht beslaat **6 individuele coachingsessies met paardenactiviteiten van elk ongeveer 2 uur**. Vooraf heb je een intakegesprek, dat kan in persoon, via de telefoon of visueel internetplatform zijn.

Elke face sessie bestaat uit 3 onderdelen:

1. Je begint met een korte check-in voordat je aan de coaching zelf begint. In de eerste sessie vraag je de client om in hun eigen woorden aan te geven wat hun eigen doel of reden is om de sessies aan te gaan. In de volgende sessies vraag je wat er voor de cliënt naar boven is gekomen sinds de laatste sessie en of ze een specifieke focus (hulpvraag) hebben voor deze sessie. We gebruiken een Mandala in de eerste sessie. Het doen van een bodyscan aan het begin van elke sessie -mogelijk, maar niet verplicht, gevolgd door een Mandala- kan een geweldig hulpmiddel zijn om de cliënt te helpen congruent te worden.
2. Dan introduceer en bespreek je de materialen voor de dag, gevolgd door een relevante paardenactiviteit.
3. Afronding: Aan het einde geef je de cliënt wat tijd om notities te maken en/of aan jou te reflecteren op hun belangrijkste inzichten uit de sessie.

Het is belangrijk tijdens het coachen notities bij te houden van wat de cliënt zegt. De scripts kun je er op een klembord bij houden. Het is niet nodig om deze voor je begint uit je hoofd te leren. Je gaat ze vanzelf onthouden naar mate je met meer cliënten werkt. Tip: Sommige cursisten vinden het prettig om de scripts in hun eigen woorden samen te vatten. Dat helpt om vertrouwd te raken met de volgorde en structuur van de oefeningen.

Intake gesprek (20-30 min)

Het intakegesprek moet het volgende omvatten:

- De client iets over jezelf vertellen, en hoe je de weg naar deze opleiding gevonden hebt. Het moet de client duidelijk zijn dat je een leerling bent en dat hun sessies deel uitmaken van je afstudeeropdracht.
- Vraag de client om jou hun naam, adres, contactgegevens (telefoon en e-mail) te geven, inclusief het telefoonnummer van een familielid in geval van nood. (Je kunt hen een intakeformulier sturen om naar deze gegevens te vragen - zie Tabblad 1 voor voorbeelden).
- Geef de cliënt een overzicht van ELP, en leg de structuur van de sessies globaal uit: dat er theoriemateriaal zal zijn, gevolgd door activiteiten met paarden.
- Maak je cliënt duidelijk dat je hetgeen er tijdens de sessies gebeurt zult delen met je mentoren, inclusief alles wat zij je vertellen; maar dat je hun identiteit privé zult houden.
- Vraag hen waar ze zich tijdens de sessies op zouden willen concentreren.
- Stel de client op de hoogte van de voorwaarden die je ze wilt laten ondertekenen voor de eerste sessie (bijv. verklaring dat ze kennis hebben genomen van je professionele algemene voorwaarden, of als je nog geen eigen bedrijf hebt opgezet, een verklaring van eigen risico – zie document ELP Coaching & Aansprakelijkheid om te zien wat voor jou van toepassing is).

Sessie 1

Zorg dat je voor of bij de start van de eerste sessie de klant een akkoordverklaring laat tekenen op je algemene voorwaarden of je verklaring van eigen risico – zie punt hierboven.

Materiaal

Je kunt beginnen met een Mandala-vraag die gaat over wat de cliënt als doel voor de 6 sessies heeft gesteld. Dus leg wascokrijtjes, zwart papier met een cirkel erop en een clipboard klaar.

Doe een volledige Body Scan met de cliënt, waarbij je een volledige uitleg geeft over hoe dit werkt en waarom het belangrijk is. Als iemand moeite heeft om gewaarwordingen te voelen of informatie uit gewaarwordingen te halen, kun je een Krachtwoord toevoegen (zie Tab 16). Door te vragen welke gedachten

en emoties ze associëren met het woord, zullen ze het proces van de body scan en het nut ervan beginnen te begrijpen.

Paardenactiviteit
Grenzen en veiligheidsregels: Zorg ervoor dat je de rol van het paard speelt en daag de cliënt echt uit om de grens aan te geven, gebruik makend van crescendo wanneer nodig.

Onderzoek Energievelden: Daarna kun je de lagen van het energieveld uitleggen. Oefen met hen van mens tot mens, demonstreer met het paard, en laat de client dan het veld verkennen met het paard.

Onthoud dat dit activiteiten zijn om vaardigheden op te bouwen. Dit betekent dat je tijdens hun sessie kunt ingrijpen en de cliënt kunt coachen als er problemen ontstaan (het is altijd het beste om ze eerst te laten verkennen). Vermijd dat dit een diep emotioneel proces wordt, houd als ze vast lopen of te lang op één plaats blijven staan, de focus op de vaardigheid en de stappen. Idealiter willen we dat de cliënten een aantal wederzijds respectvolle paard/mens relatievaardigheden ontwikkelen alvorens "dieper" te gaan met het coachen.

Sessie 2

Materiaal
Emoties als informatie - tabel/vier stappen-proces

1. Voel de Emotie
2. Krijg de boodschap erachter
3. Verander iets als reactie
4. Ga terug naar grazen

Te bespreken emoties: Angst en kwetsbaarheid, Boosheid, Angst en Frustratie.

LET OP: Je mag besluiten om de volgorde waarin je de emoties bespreekt te veranderen! In het geval dat een cliënt een duidelijke resonantie heeft met een specifieke emotie, is het handig om met die emotie te beginnen, omdat dit hem of haar zal helpen dit instrument zo direct mogelijk te relateren aan eigen ervaringen.

Body Scan: Doe een body scan. Je kunt daarbij opnieuw een krachtwoord gebruiken, kies dan een woord dat aansluit bij het thema van de sessies of een van de emoties voor vandaag.

Paardenactiviteit
Paarden observeren met behulp van het Paardenspelformulier. Je client moet minstens 2 paarden kunnen observeren voor deze oefening.

Introduceer in algemene termen het principe van projectie en overdracht aan de hand van de vragen die horen bij deze oefening (1. Op welk paard lijk je het meest? 2. Op welk paard zou je meer willen lijken?) maar laat ze nog niet de projectie-opdracht doen. Daarvoor moet de client eerst meer begrip hebben van de emoties en het valse en authentieke zelf.

Sessie 3

Materiaal
Herinner de cliënt aan het 4-stappen proces om informatie uit hun emoties te halen.
Bespreek emoties: Teleurstelling en Afgunst, Schuld en Schaamte, Verdriet en Rouw

Paardenactiviteit
Doe de oefening Reflectief Poetsen waarbij je de client eerst door een body scan begeleidt voor ze bij het paard naar binnengaan. Dit zal de cliënt een mooie ruimte geven om de emoties van vandaag te integreren.

Sessie 4

Materiaal
Bespreek de emoties: Depressie en zelfmoordneigingen
Bespreek tevens de "Vijanden van het leren"

Paardenactiviteit
Doe de oefening Onderzoek Energievelden met een ander paard. Dit zal de client de kans geven om te ontdekken welke vijanden van het leren voor hen het meest uitdagend zijn.

Sessie 5

Materiaal
In deze sessie behandel je het Valse Zelf / Authentieke Zelf en de schrijfoefening die erbij hoort.

Paardenactiviteit
Onderzoek Verbinding (Tab 13)

Sessie 6

Materiaal
Bespreek de Richtlijnen voor het onderhouden van Authentieke Relaties, als informatie over hoe de client de inzichten uit de sessies in het dagelijks leven kunnen toepassen. Het is mogelijk dat er wat creativiteit nodig is om je de informatie te relateren aan de individuele omstandigheden van de cliënt.

Bespreek de Grenzen om je realiteit te beschermen

Paardenactiviteit
Je kunt kiezen tussen de oefening Onderzoek Krachtwoord (vaardigheidsoefening/skillbuilding – Tab 15) OF Paarden Beschilderen (reflectief – Tab 14). Volg je intuitie om te bepalen welke van deze twee oefeningen deze client het best past in dit moment. Licht je keuze toe in je verslag.