Eponaquest Level 3

Teamoefening Verbinding in Actie (Skillbuilding)
Instructies & script

Doel:

In deze oefening om vaardigheden te vergroten met paard gaat het er om een team effectief samen te laten werken en rollen af te wisselen op basis van het principe "Consensueel leiderschap": degene die in de beste positie is en zich het zekerst voelt om een bepaalde rol te pakken, neemt en krijgt daarvoor de ruimte.

De oefening legt nadruk op bewustwording zowel wat er goed gaat in de samenwerking en teamdynamiek, én wat de aandachtspunten zijn voor dit team om effectiever als team te functioneren. Teamleden leren meer over het bewust en onbewust afstemmen van hun positie, energie en lichaamstaal en over non-verbale communicatie.

Tijdens de oefening krijgt het team de kans om van aanpak te veranderen, om zo te werken naar grotere effectiviteit. Door dit in de praktijk te doen met het paard, gaan teamleden de analogie naar hun samenwerkingsdynamiek in hun werk zien, en kunnen ze de veranderingen ook daar naartoe vertalen.

Er zijn meerdere variaties mogelijk die je kunt toepassen, zowel los van elkaar als in een opbouw van meerdere sessies.

Om deze oefening als team te kunnen doen, moeten de teamleden minimaal al individueel geoefend hebben met grenzen stellen en de energievelden oefening, en met 'Belichaam Intentie' met een paard. Het is wenselijk dat je deelnemers ook hebben geoefend met Leiderschap In Relatie, want dan kunnen ze ook die vaardigheden inzetten.

Opzet:

In deze oefening werk je met het team als geheel als dit niet groter is dan 7 personen, of anders met subgroepjes waarbij je het team in 2 groepen verdeelt.

1. Jij kiest het paard waarmee gewerkt wordt. Het paard moet ervaren zijn met los gelongeerd worden, en op zijn gemak met meerdere mensen om zich heen. Als je niet weet of je paard dit aan kan is het belangrijk dit met je paarden en een aantal ervaren paardencollega's te oefenen, zodat de paarden gewend raken aan een groep.
2. Veiligheidregels:
    a. De deelnemers moeten op hun voeten blijven staan
    b. Er moeten meerdere 'grenzenstellers' in de groep zijn, minstens 1 per 3 personen, die indien nodig aan elkaar doorgegeven worden.
    c. Deelnemers mogen zichzelf niet tussen het paard en het hek plaatsen.
    d. Deelnemers mogen het paard niet klem zetten tussen henzelf en het hek, of in een hoek klem zetten.
    e. Als jij STOP zegt, stoppen de deelnemers onmiddellijk met waar ze mee bezig zijn en geven ze het paard zoveel mogelijk ruimte.
    f. Het paard kan aangeven dat het niet meer verder wil en dit wordt gerespecteerd. Jij als facilitator moet dus heel goed opletten op de signalen van het paard!

3. Spelregel: Het paard mag niet vastgehouden of aangeraakt worden. Deze oefening gaat over het bereiken van synergie in groepslichaamstaal.
4. Deelnemers mogen jou altijd aanspreken als ze tijdens de sessie vragen hebben.
5. Bij Team-Skillbuilding sessies is het jouw rol om proactief te coachen op de mate waarin het team onderling afstemt en effectief zijn doel behaalt. Het is belangrijk het aan de "3x regel" over te laten of je daarbij direct een tip of instructie aanbiedt, of dat je meer bevragend te werk gaat.

Benodigdheden:

Voor begeleider:

- Clipboard
- Script
- Pen en papier voor notities
- Grenzensteller
- Optioneel: Balkjes en pionnen om in de arena te plaatsen als 'obstakelparcours'

Voor clienten:

- Pen en papier of schrift voor notities

Afhangend van de variant en/of de grootte van de longeerruimte:

- Grenzenstellers (1 per 3 personen)
- Longeerzwepen (1 per 3 personen)

SCRIPT

Stap 1: Inleidende groeps-bodyscan

Wees voorbereid om voor jezelf notities van de antwoorden van de deelnemers te maken op de stappen van het body scan proces.

Zorg dat de groep deelnemers buiten het hek van de ruimte met het paard staat, met zijn/haar rug naar het paard, en gezicht naar jou. Nodig ze uit om te zorgen dat ze ver genoeg van elkaar af staan dat ze zich goed kunnen concentreren op de body scan.

Dan zeg je:

1. Sluit je ogen, scan rustig in je eigen tempo door je lichaam heen, en observeer welke gevoelens of sensaties je in je lichaam voelt.
2. Als je meerdere sensaties voelt, ga je observeren welke het meest prominent is.
3. Als je het gevoel, sensatie of de gewaarwording hebt gevonden die het meest om aandacht vraagt, adem je er zuurstof en bewustzijn naartoe, laat je het zo groot mogelijk worden als nodig om er helemaal te zijn, en vraag je het wat voor informatie het voor je heeft.
4. Zodra je het antwoord hebt, doe je je ogen open. (Op die manier kun jij zien of iedereen al zover is. Wacht rustig tot de laatste persoon de ogen heeft geopend.)
5. Laat teamleden een voor een benoemen welk gevoel het meest prominent is en wat de informatie is. (Schrijf op!)
6. Dan vraag je het team de ogen weer te sluiten en te checken of het gevoel veranderd is. Is dit wel zo, dan zijn ze klaar en doen ze hun ogen weer open.
7. Is het gevoel niet veranderd of sterker geworden, dan mogen ze opnieuw zuurstof en bewustzijn naar het gevoel gaan ademen, en dit vragen om nog een stukje informatie. Dit blijven ze herhalen net zolang tot het vermindert.
8. Wacht tot iedereen zijn ogen weer heeft geopend en laat je ze de aanvullende informatie nog even delen. (Schrijf op!)

Stap 2: Intentie zetten

Variant 1 - "Belichaam Intentie met groep" – Eponaquest oefening

Plan maken:

Vraag nu de groep zich om te draaien naar het paard toe.

1. Instrueer de groep:

We hebben een intentie voor de oefening met dit paard vandaag en dat is dat jullie allemaal een positie kiezen in het midden van de arena, en van daar uit het paard rondjes om je heen laat lopen. Het is jullie taak als team om het paard eerst rustig twee rondjes te laten stappen, dan twee rondjes te laten draven, en dan weer twee in stap. Daarna laten jullie het paard omkeren, en doen jullie hetzelfde de andere kant op.

Het is de bedoeling dat jullie onderling bepalen wie welke taak op zich neemt, bijv. het in beweging krijgen van het paard, het in draf zetten, en het weer in stap laten gaan, en wie het paard omkeert. Het is dan belangrijk dat de andere teamleden zorgen dat dit ene teamlid goed de taak uit kan voeren, door bijv. het op tijd doorgeven van de zweep, of door achter ze te blijven en uit de weg te gaan, wanneer ze het paard keren.

Bij het kiezen van je rol is het belangrijk dat iedereen BINNEN ZIJN COMFORTZONE blijft en dat deze gerespecteerd wordt door de rest van het team. Is het zo dat je gelooft dat een bepaald teamlid heel geschikt is om een bepaalde rol te nemen? Geef ze dan die suggestie, maar oefen daar geen druk op uit. Denk eraan dat het op tijd doorgeven van de zweep bij je taken hoort!

2. Nu geef je het team even de kans om te bespreken wie wat doet. Jouw rol als facilitator hierin is vragen beantwoorden.
3. Zodra ze daar uit zijn, vraag je 1 persoon om uit te leggen wat het plan is en wie wat doet.
4. Zodra die persoon dat uitgelegd heeft, vraag je: "Klopt deze beschrijving van jullie plan voor iedereen? Zijn er nog aanvullingen?" en geef je andere teamleden de kans te reageren.
5. Laat iedere persoon dan even hardop benoemen wat zijn of haar rol is. Bevraag wie er start met een zweep en wie deze doorgeeft.
6. Let op: in de planning fase geef je GEEN instructie, reactie of feedback over HOE dit team het wil aanpakken. Ook niet als je denkt dat de aanpak onmogelijk is! In de praktijk is namelijk gebleken dat er een enorme diversiteit is aan manieren waarop een team een paard in beweging kan krijgen, ook manieren die wij als instructeurs nog niet kunnen zien. En het doel van de oefening is niet per se perfectie in uitvoering, maar vooral om het team in de praktijk een antwoord te laten vinden op wat er niet goed gaat.
7. Laat het team even de volgorde en rollen oefenen met jou als paard. (Je hebt hier vaak weinig tijd voor dus je kunt er in sommige gevallen voor kiezen dit over te slaan. Je moet dit echter wel altijd doen als je merkt dat er onzekerheid is bij meerdere teamleden over hun rollen of samenwerking.)

Variant 2 - "Verbinding in Actie zonder Opdracht" (bij andere aanpakken ontwikkeld, maar op de Eponaquest manier)

Bij deze variant mag het team zelf bepalen hoe ze het paard in beweging krijgen en rondjes laten lopen.

Hierbij mag het paard NIET draven of galopperen omdat dit het coördineren van de groep moeilijker maakt.

Ook hier maakt het team eerst gezamenlijk een plan en verdelen ze de rollen. Van daar doorloop je de stappen 2 t/m 5 hierboven.

LET OP: Als je deze variant wilt gebruiken is het belangrijk deze aan te bieden VOORDAT je Variant 1 met dezelfde groep hebt gedaan. Anders is de groep namelijk al gewend om het op de manier van Variant 1 te doen en beperkt dit de creativiteit.

Variant 3 - "Verbinding in Actie met obstakels"

Dit is een extra moeilijkheidsgraad voor teams die succesvol Variant 1 en/of Variant 2 hebben doorlopen.

Net als bij Variant 2 maakt het team zelf een plan en mag het paard niet versnellen. Jij zet echter van tevoren een obstakelparcours klaar met balkjes en pionnen. Leg de groep uit waar het startpunt is en waar ze het paard moeten laten stoppen (bijv. in een vierkant van 4 balkjes). Laat het team een plan maken en de rollen verdelen. Van daar doorloop je de stappen 2 t/m 5 hierboven.

Variant 4 – "Relatie In Actie"

Laat het team als groep het paard meenemen op de manier van "Verbinding in Beweging/Leiderschap door Relatie" als ze deze oefening al eerder individueel hebben kunnen oefenen. Daarbij moeten ze naar elkaar en het paard blijven verbinden en afstemmen. Laat het team een plan maken en de rollen verdelen. Van daar doorloop je de stappen 2 t/m 5 hierboven.

Vervolg bij alle varianten:

Nu ga je het plan middels body scan afstemmen met de deelnemers en het paard. Instrueer de groep:

1. Doe jullie ogen dicht. Visualiseer dat jullie gezamenlijk het plan met het paard aan het uitoefenen zijn en dat jij daarbij jouw afgesproken rol pakt.
2. Laat deze intentie in je lichaam vallen en kijk waar dit geactiveerd wordt of waar deze landt.
3. Ga met je aandacht en ademhaling naar de plek in je lichaam, en richt je aandacht en ademhaling op die plek.
4. Vraag dit deel van je lichaam, *wat er in jou persoonlijk geactiveerd moet worden* om de intentie van de oefening aan te gaan met dit team en dit paard. Als je een antwoord hebt, doe je je ogen open.
5. Als iedereen zijn ogen open heeft, laat je iedereen benoemen waar de intentie geactiveerd is en wat het advies van hun lichaam was. (Schrijf op!)
6. Dan zeg je: "Laten we eens kijken of het paard hier suggesties over heeft."
7. Instrueer de groep nu om met hun ogen dicht contact te maken met het paard, en in stilte de intentie naar het paard te sturen en het paard te vragen *wat het paard van de individuele deelnemer nodig heeft*, om de oefening *samen met het team* te doen.
8. Als iedereen zijn ogen open heeft, laat je iedereen benoemen wat het paard van hem of haar nodig heeft. (Schrijf op!)

Stap 3. Oefening met paard

Voordat je de poort naar de arena met het paard open doet herinner je het team aan de volgende punten:

- Client mag jou ten alle tijden om hulp of suggesties vragen wanneer dat nodig is

- Denk aan de veiligheidsregels
  - blijf op je voeten staan
  - zet jezelf niet tussen het paard en het hek
  - blokkeer het paard niet in een hoek
  - het midden is de veiligste plek
  - "Als ik STOP zeg, stop dan meteen met waar je mee bezig bent en neem minstens 1 meter afstand van het paard."

Laat het team nu de arena binnen om de interactie met het paard aan gaan.

Dit is een oefening om vaardigheid te vergroten. Je mag vanaf hier dus wel wat instructie geven aan de deelnemers, zeker als ze weinig paardenervaring hebben en bijvoorbeeld onbewust met hun positie het paard blokkeren. Let daarbij echter op dat het instructies zijn voor de uitvoering van HUN plan, en dat je er geen ander plan van maakt! Vraag het team altijd of ze een tip van je willen voor je deze geeft.

Wanneer individuen om hulp vragen, of je merkt dat de oefening blokkeert, is het best om eerst coachend vragen stellen over het doel en de uitvoering van acties geschikt om de impasse te doorbreken VOOR je instructie geeft.

- "Wat probeerde je/jullie te doen?" / "Wat was je bedoeling met die beweging?" / "Waarom loop je/lopen jullie op dit moment bij het paard weg?"/ "Wat was je intentie?" etc.
- "Wat moest er in jou persoonlijk geactiveerd worden bij de body scan?" / "Wat had het paard van je nodig?" (Herinner de client hieraan als ze dit vergeten zijn).
- Soms hebben ze het doel al goed behaald, en zoeken ze iets meer, in dat geval mag je vragen: "Voelt de oefening compleet?" / "Wil je/willen jullie nog iets uitproberen?"
- Als je merkt dat het team het doel heel snel en gemakkelijk behaalt, kun je een extra moeilijkheidsfactor inbouwen. Zoals ze samen het paard precies op een bepaald punt (bijv. bij een bepaalde pion) te laten versnellen, of precies op een punt (bijv. tussen 2 balkjes) te laten stoppen.
- Sluit af zodra het team een succes heeft bereikt, niet eerder. Dus sluit altijd positief af en ga het dan niet nog een niveau moeilijker maken. Ook bij teamsamenwerking is "perfect" de grootste vijand van "goed genoeg"!
- Pas op voor de verleiding er een les in paardentraining van te maken. Het gaat bij deze oefeningen over het innerlijke proces van de client om de vaardigheid te kunnen toepassen in het dagelijks leven, niet om het paard iets te leren of beter te laten bewegen!

Wanneer de oefening voor de client compleet is kun je de client voorstellen om buiten de ring met het paard af te komen ronden, en voorstellen dat ze het paard eerst nog even bedanken.

Stap 4: Afronding:

Dit is een SKILLBUILDING oefening. Je rondt hem dus af met de skillbuilding vragen. Ieder teamlid krijgt de kans de volgende vragen te beantwoorden en daarbij zowel aan de hele teamdynamiek te denken als aan zijn/haar eigen rol.

1. Wat ging er goed?/Wat was succesvol?
2. Wat waren uitdagingen die jullie tegen kwamen?
3. Hoe ben je deze aangegaan? / Hoe heb je deze overwonnen? / Waar zou je mee kunnen experimenteren?
4. Wat neem je mee/heb je geleerd over jullie samenwerking en jouw rol erin?

Geef het team onderling de kans wat verder te discussiëren.

Na afsluiting van de oefening en evaluatie is het altijd leuk om het team de kans te geven een groepsfoto te maken met het paard!