Eponaquest Level 1 & 2

Overzicht Reflectieve vs. Vaardigheids/Skillbuilding Oefeningen

REFLECTIEF	SKILLBUILDING
Meet the Herd 1 Doel: Kennismaken met de paarden/kudde, introductie van de concepten Projectie & Overdracht (echter hier nog niet de details van deze concepten introduceren en ook nog geen verdiepingsoefening). Formulier "Paardenspel" kan hiervoor gebruikt worden.	**Body Scan** Doel: Het raadplegen van het lichaam als ontvanger/versterker van omgevings- en emotionele informatie. Een 'afstemming' van de intuïtie op wat er is in het HIER en NU als basis voor inzichten, beslissingen en acties. Deze oefening is de basis voor alle oefeningen met paarden die we doen. Tekening lichaam mens kan hiervoor gebruikt worden.
Meet the Herd 2 Kennismaking met de paarden Doel: Introductie body scan in relatie met paard. Inzicht in de manier waarop de informatie van het lichaam binnen korte tijd kan veranderen afhankelijk van veranderingen van aandacht in de omgeving. Tekening 4 mensen-4 paarden kan hiervoor gebruikt worden.	**Body Scan met Krachtwoord** Doel: Raadplegen van het lichaam als ontvanger/versterker van omgevings- en emotionele informatie in verband met een specifieke vraag. Patronen/beperkende overtuigingen of uitdagingen die te maken hebben met waar het woord of begrip in het leven voor de client voor staat, worden bewust. Tekening lichaam mens kan hiervoor gebruikt worden.
Paardenspel (MHW) Alternatief voor MTH2 voor kennismaking met de paarden als je meer tijd hebt. Doel: Kennismaken met de kudde, introductie van de concepten Projectie & Overdracht (echter hier nog niet de details van deze concepten introduceren en ook nog geen verdiepingsoefening).	**Grensregels en veiligheid** Verdiept het vermogen om te verbinden en wederzijds respectvolle relaties te creëren. Doel: 1) Veiligheid tijdens paarden oefeningen. Zorgt dat de client een goed begrip heeft van de noodzaak en manier waarop je grenzen kunt stellen met een paard. 2) Eerste introductie "Crescendo-formule" voor het stellen van grenzen een aangeven van wensen.
Onderzoek Verbinding Doel: Helpt de cliënt aanwezig te zijn in het lichaam, terwijl hij in verbinding blijft met het paard/de ander en de omgeving. Deze oefening kan de verschillende uitingsvormen van dissociatie in de wisselwerking met anderen inzichtelijk maken.	**Onderzoek Energievelden** Doel: De verkenning van de energievelden bouwt voort op de bodyscan en de regels voor het stellen van grenzen. Verdiept het bewustzijn over, en vermogen om, aanwezig en in contact met het lichaam te zijn bij interacties met anderen.
Onderzoek Hartenwens (Eq: "Reflectieve oefening in de longeercirkel") Doel: Bewustwording van de wensen, de agenda van het hart, als waarnemingsorgaan met zijn eigen agenda. Deze oefening helpt bij het ontdekken van de authentieke roeping en diepere motivatie van je cliënt, vooral in tijden van overgang en onzekerheid.	**Onderzoek Krachtwoord (MHW)** Doel: Krachtwoorden helpen ons verborgen overtuigingen/patronen te ontdekken met betrekking tot een specifieke uitdaging. Het onderzoeken daarvan met een paard leidt vaak tot bewustwording van concrete acties die een cliënt zou kunnen ondernemen om zijn welzijn en de kwaliteit van zijn relaties te verbeteren..

REFLECTIEF	SKILLBUILDING
Reflectief poetsen Doel: Helpt cliënten om een wederzijds plezierige interactie met het paard aan te gaan. Om dit te doen moeten ze zich bewust zijn van en gevoelig zijn voor de behoeften/verlangens van het paard, en ook voor die van zichzelf: om het evenwicht tussen die twee te vinden.	**Onderzoek verbinding in Beweging (Eq: "Leiderschap In Relatie")** Doel: Hiermee onderzoek je de noodzaak en het vermogen om grenzen te stellen en in verbinding te blijven terwijl je (letterlijk of figuurlijk) in beweging bent. Je oefent het doseren van intentie en energie met als doel een vrijwillige join-up, dus dat het paard/de ander je zowel uit vrije wil als met respect volgt. Master Herder Instructeurs: In deze oefening moeten alle vijf rollen in balans ingezet worden.
Paarden beschilderen Doel: Stelt de cliënt in staat om nieuwe inzichten en materialen te integreren en toegang te krijgen tot hun creativiteit in een respectvolle interactie met het paard. De visuele component van tekenen activeert het onderbewuste en authentieke zelf op een andere manier dan de gesproken oefeningen. Nodig: vingerverf in minstens 4 kleuren, emmer water en doekjes/keukenrol om de handen van de client na afloop schoon te maken.	**Belichaam Intentie** Doel: Helpt cliënten de vaardigheid van het projecteren van intentie en energie te begrijpen en te oefenen met als doel anderen te motiveren. Deze activiteit leert cliënten effectief hun energie en wilskracht te doseren om iets te bereiken, en zo een hoger niveau van zelfbewustzijn te ontwikkelen over hun vermogen om hun intenties daadwerkelijk uit te voeren, terwijl ze verbonden blijven met zichzelf en hun (paarden)partner.
	Cocreatie Doel: Deze oefening helpt de client met het verkrijgen van inzicht over het onderhouden van gelijkwaardige relaties waarin samen activiteiten ondernomen worden, of iets tot stand moet worden gebracht. Denk aan liefdesrelaties, co-ouderschap situaties, broer-zus relaties, maar ook relaties tussen teamleden met een gelijkwaardige positie op de werkvloer. Master Herder Instructeurs: In deze oefening moeten alle vijf rollen in balans ingezet worden.

Dansen met paarden (Eq) Doel: Brengt de vaardigheden van Leiderschap via Relatie, en Belichaam Intentie, samen in co-creatieve beweging op muziek, waarbij het paard de danspartner is. Nodig: Bluetooth speaker om muziek af te spelen. Let op: Deze oefening kan zowel reflectief als vaardigheidsversterkend afgerond worden, afhangend van jouw inschatting over wat meest dienend is aan het proces van de client. Richtlijn: Met cliënten die een grote stap te zetten hebben in het aangaan van de kwetsbaarheid van onbevangen bewegen op muziek, rond je reflectief af. Deze geef je wel tips, en instructies als ze erom vragen, maar de nadruk moet liggen op ervaren dat ook een onhandige poging om te doen wat je graag wilt, al iets oplevert. Met cliënten die wel zelfbewust zijn en gefocust op het effectief modereren van hun acties, rond je met de skillbuilding vragen af.
Onderzoek Wederzijds Respect (Eq) Doel: De client gaat een leerproces aan rond wat er van hun kant nodig is om wederzijds respect binnen hun relaties te bereiken. Let op: Deze oefening kan zowel reflectief als vaardigheidsversterkend afgerond worden, afhangend van jouw inschatting over wat meest dienend is aan het proces van de client. Richtlijn: Met cliënten die zelf heel bewust bezig zijn met het verbeteren van hun relaties, en wat daarvoor nodig is, rond je reflectief af. Met cliënten die tijdens de oefeningen meer instructie en structuur nodig hebben, rond je met de skillbuilding vragen af.

Onderzoek Coherentie in Actie (Eq)
Doel: Inzicht verkrijgen en leerproces aangaan om acties die ondernomen worden om doelen of wensen te bereiken, in harmonie met jezelf en in afstemming met de ander uit te voeren. Let op: Deze oefening kan zowel reflectief als vaardigheidsversterkend afgerond worden, afhangend van jouw inschatting over wat meest dienend is aan het proces van de client. Richtlijn: Met cliënten die zelf heel bewust bezig zijn met het verbeteren van hun persoonlijke effectiviteit, en wat daarvoor nodig is, rond je reflectief af. Met cliënten die tijdens de oefeningen meer instructie en structuur nodig hebben, rond je met de skillbuilding vragen af.
Voor Master Herder Instructors: experimenteren met en toepassen van de Coherente Ademhaling kan geïntegreerd worden in deze oefening.