HorsEnergy

6 WAARDEVOLLE TIPS VOOR STARTENDE PAARDENCOACHES

OVER MIJ

Ik ben Stefanie De Maeyer (°1986) en leerde op 6-jarige leeftijd paardrijden. Ik speelde niet met poppen zoals mijn leeftijdsgenootjes, maar ik was altijd bij de paarden te vinden.

Op mijn 15de kreeg ik te kampen met een onverklaarbare vermoeidheid, dokters vonden niets speciaal…
Vele jaren van doktersbezoeken, supplementen en vitamines later ging het van kwaad naar erger met mijn gezondheid. Ik ontwikkelde oa CVS, klierkoorts en een burn-out met de daarbij horende "onverklaarbare kwalen".
Na een lange zoektocht kwam ik erachter dat deze kwalen een reactie waren op mijn emotionele toestand…

Mijn bachelor in event- en project management werd ingeruild voor verdiepende zaken uit de hedendaagse problematiek en ik begon me nog meer te verdiepen in het menselijke gedrag en ziektebeelden, alsook NLP, ik behaalde mijn diploma als life coach, paardencoach, shiatsu-practioner (voor mensen – level 1), klinische psychologie, kindercoach en studeer nog regelmatig bij.
Ik leerde om rust te vinden in de dagelijkse chaos en dat wil ik heel graag delen.

Mijn medische ervaring, in combinatie met mijn diepgewortelde passie voor paarden, maakte dat mijn puzzeltje volledig werd en ik van mijn passie mijn missie heb gemaakt.
Mijn passie voor paarden, de lijdensweg naar gezondheid en interesse in het menselijk gedrag werden plots één met mij. Als ervaringsdeskundige kan ik alleen maar zeggen dat deze vorm van therapie een prachtige meerwaarde is voor jouw persoonlijke ontwikkeling.

Ik help je – samen met de paarden – met veel plezier op weg naar een nieuwe toekomst vol zelfvertrouwen, energie en balans.

PAARDENCOACHING ALS OPKOMEND BEROEP

Paardencoaching, ook wel gekend als equicoaching of coaching met inzet van paarden is een opkomend beroep. Als we dit vergelijken met pakweg tien jaar geleden dan kunnen we toch wel zeggen dat we gezamenlijk bergen hebben verzet om deze machtig-prachtige vorm van “therapie” in de maatschappij neer te zetten.

Er zit zoveel magie in dit werk en dat is duidelijk te zien aan de resultaten die we hiermee boeken. Of de wetenschappers het nu willen of kunnen meten of niet, we maken hiermee deel uit van de maatschappelijke gezondheidszorg. De nood aan begeleiding bij stress, burn-out, depressie,... was nooit eerder zo hoog. En met de naderende veranderingen in de aantocht ziet het er niet naar uit dat deze cijfers snel zullen dalen.

Anders dan vroeger zijn we op al die jaren gegroeid en zijn we klaar om ondersteuning te bieden voor zij die hier nood aan hebben. Het is niet meer “doe gewoon normaal en wees wat sterker”, neen, er zijn wel écht oplossingen. Of het nu gaat over fysieke klachten, emotionele blokkades, mentale chaos of zij die persoonlijke ontwikkeling belangrijk vinden: in 2022 kan het allemaal!

Daarom sta ik ook 100% achter het opleiden van paardencoaches. Des te meer mensen dit kunnen, des te groter ons vangnet wordt én des te groter ons bereik. Het wordt tijd dat mensen begrijpen dat dit geen “mambojambo” is, maar dat het een veredelde vorm is van klinisch aan een tafeltje je ding zeggen.

Vandaar dat ik mijn expertise graag deel.
Op pagina 5 t.e.m. 7 vind je enkele waardevolle tips voor startende paardencoaches.

KIEZEN VOOR JE EIGEN WELZIJN

Als je morgen de Lotto zou winnen en nooit meer hoefde te werken, zou je dan stoppen met je werk? Als je antwoord hier volmondig JA is, dan houdt dat meestal in dat je werk je geen voldoening geeft. Misschien trekt het je zelfs leeg.

Ik kan met het hand op mijn hart zeggen dat ik nog steeds hetzelfde werk zou doen.
Paardencoaching is wie ik ben, waar ik voor sta en waar ik ontzettend veel plezier aan beleef.
Het doet me deugd om mensen te zien groeien, om lampjes te laten branden en om mensen weer plezier te laten beleven aan het leven.

Als je merkt dat je dagelijks leven je uitput, dan doe je iets verkeerd. Dan stroken je daden niet met je wensen... en ja, het kan zeker anders. Ik weet dit omdat ik daar ook ooit ben geweest, op die plek in mijn leven dat ik dagelijks dacht: moet ik dit nog doen tot mijn 65ste?
De moed zakte me in de schoenen... Gelukkig volgde ik mijn hart.

Het is ontzettend belangrijk voor je eigen welzijn om te doen wat je graag doet. Het heeft directe invloed op je gedachten, je gevoel en je gedragingen. Je zal keuzes maken die goed voelen, die bij je passen en niet onbelangrijk: om de juiste redenen.

En als je het moeilijk vind om uit te maken wat je hart verlangt, kom dan eens langs voor een sessie paardencoaching en het zal je dadelijk inzichten verschaffen.

TIPS VOOR STARTENDE PAARDENCOACHES

KIES JE SPECIALITEIT

Het is belangrijk dat je je specialiseert in een onderwerp waar je hart warm van wordt. Of dat nu het begeleiden van groepen is of individuele coachings, het onderwerp moet echt bij je passen. Kies iets en specialiseer je daar in. Denk hierbij aan topics als: kindercoaching, teambuildings, stress & burn-out coach,...

WEES ZELF OOK CLIËNT

Weet dat je als coach je eigen processen doormaakt. Het is niet de bedoeling dat je tijdens een sessie over jezelf praat, maar dat je jouw cliënt zuiver en objectief kan begeleiden. Hiervoor is het belangrijk dat je jezelf kent en weet wat je nodig hebt als je je niet geaard voelt of je zelf door een moeilijke periode gaat. Zorg er voor dat je in je netwerk beroep kan doen op een specialist als jij daar nood aan hebt.

OMRING JEZELF

Ontwikkel een netwerk van specialisten. Als coach ben je niet gemachtigd om in alles ondersteuning te bieden. Het is belangrijk om een netwerk te hebben van ondersteunende specialisten die je kent. Specialisten waar je zelf naartoe gaat, waar je hun werkwijze, kennis en betrouwbaarheid van kent. Denk hierbij aan huisartsen die aansluiten bij jouw denkwijze, psychologen, osteopaten, shiatsu-beoefenaars, causale practioners,...

TIPS VOOR STARTENDE PAARDENCOACHES

BEWAAK JE GRENZEN

Neem niet onnodig veel hooi op je vork, bewaak hierin je eigen grenzen. Een opstartende zaak is misschien nieuw voor je en er komen veel zaken op je af waar je weinig tot geen kennis van hebt. Besteed deze taken uit aan een specialist. Denk hierbij aan een boekhouder, een virtuele assistent, een reclamebureau,... zij zullen ervoor zorgen dat jij de focus op je werk kan houden en veel randzaken van je overnemen. Zo word je niet leeg getrokken door zaken die jou niets interesseren of die veel tijd vergen.

ONDERNEEM

Als je merkt dat je kennis vervaagt of ontbreekt, schrijf je dan in voor een cursus. Het zal je zelfvertrouwen vergroten en je wakker houden. Vaak wordt iets routine als je dat lang doet, je zal na enkele jaren minder alert zijn dan helemaal in het begin. Het volgen van een nieuwe cursus zal je weer een open kijk geven en de energie om een nieuwe vibe in je sessies te steken. Dit scherpen van je geest is belangrijk als je al enige tijd als coach aan het werk bent.

BELANGRIJKE EIGENSCHAPPEN

- Je bent geïnteresseerd in het menselijk gedrag
- Je hebt affiniteit met paarden
- Je kent jezelf en kan dicht bij jezelf blijven (dit wordt aangeleerd in de opleiding)
- Je hebt een open-mind en bent bereid om intuïtief en energetisch te anticiperen op gebeurtenissen tijdens sessies
- Je bent down-to-earth en je drijfveer is om jouw cliënten te begeleiden in hun processen

BONUS TIPS

KEUZES

Laat de cliënt het paard kiezen waarmee hij/zij wil werken. Je zal merken dat er vanuit de cliënt een intuïtieve reden is waarom precies dat paard gekozen is. Hiermee kan je als coach verder gaan tijdens de sessie.

VERTROUWEN

Bouw rapport op. Dit is een belangrijke vaardigheid om een veilige en vertrouwde omgeving te creëren voor je cliënt. Er worden thema's bovengehaald waar de cliënt het vaak moeilijk mee heeft, het is aan jou als coach om een veilig kader aan te reiken waar de cliënt zichzelf kan zijn.

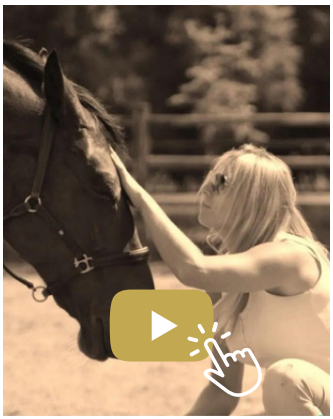
START MET EEN GRONDINGSOEFENING

Het is aangewezen om in het begin van elke coachingsessie een grondingsoefening te doen, bijvoorbeeld in de vorm van meditatie.
Zo krijgt de cliënt de tijd om te vertragen en in het moment te komen. Bovendien zorg je er ervoor dat je zelf in je eigen energie blijft.

Ik heb zelf enkele meditaties online staan die je hiervoor kan gebruiken.

online meditatie

OPLEIDING TOT PAARDENCOACH



IS PAARDENCOACH WORDEN IETS VOOR JOU?

Ben je nog niet zeker of paardencoach worden iets voor jou is? Bekijk dan zeker volgend filmpje. Daar vertel ik nog meer over paardencoaching.

OPLEIDING PAARDENCOACH - 1STE JAAR

De nadruk ligt in het eerste jaar op het voelen en leren werken met het paard als collega, zodra je dit goed onder de knie hebt kunnen we verder naar het tweede jaar waarbij de nadruk ligt op het menselijke gedrag. Deze opleiding is zodanig opgesteld dat je onmiddellijk aan de slag kan met wat je hier leert, zo kan je dadelijk gaan oefenen en zelfs direct starten als paardencoach.

MEER INFO

OPLEIDING PAARDENCOACH VOOR KINDEREN/JONGEREN

Tijdens deze opleiding leer je kinderen/jongeren op een aangename en speelse – niet klinische – manier begeleiden in verschillende aspecten van hun leven. Denk hier aan thema's als zelfvertrouwen, emoties leren uit, omgaan met pesterijen of moeilijke situaties, grenzen aangeven, in hun kracht gaan staan,... Kinderen vinden werken met dieren een aangename en laagdrempelige manier van persoonlijke ontwikkeling.

MEER INFO