



# IN-DE-HAND

Organisatie-advies, coaching & counseling en meninstructie

Ir. R. Schuller  
Veerstraat 78  
6701 DX Wageningen

Tel. 0317-412246  
E-mail: [contact@in-de-hand.nl](mailto:contact@in-de-hand.nl)  
Website: [www.in-de-hand.nl](http://www.in-de-hand.nl)

## Productbeschrijving: Training DoeHetZelf-Coaching

Product	<b>Resultaat</b>	U zult tijdens de training DHZ-coaching een doel gaan kiezen waaraan u wilt werken en vervolgens leren een actieplan op te stellen en (al gedeeltelijk) uit te voeren, om zo uw doel te bereiken.
Aantal personen	<b>Open Groep</b>	Individueel in een kleine groep (open intekening) 4 á 5 personen.
Thema	<b>Probleem/Wens + Vaardigheden/Gedrag/ Emotie + t.b.v. Privé en Werk</b>	Coaching kan een kostbaar proces zijn, zeker voor particulieren. Door in kleine groepjes te werken, deelt U niet alleen de kosten maar ook de ervaringen. Zo kan men elkaar steunen bij ieders eigen ontwikkeling of doel. Tijdens de training is er ruimte om eigen doelen (of problemen) te ontdekken en te benoemen. Als het doel bekend is, wordt er gewerkt aan het bereiken van het doel of het oplossen van het probleem. Ondanks het werk in groepjes, loopt ieder zijn eigen weg! Tijdens de training wordt vooral gekeken naar wat er is, wat er zou moeten zijn en hoe dat te bereiken is. DHZ-coaching heet niet voor niets "DoeHetZelf", dus er komt veel eigen initiatief en energie bij kijken. Als u er niets in stopt krijgt u er niets uit. Maar als u zaait, zult u ook oogsten!
Vorm	<b>Training</b>	De training bestaat uit vijf modules. Deze worden achter elkaar doorlopen, maar u kunt ook na elke module besluiten ermee te stoppen of even te wachten met het starten van de volgende module. De modules zijn; <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ik</li><li>2. Interactie</li><li>3. Gevoel/Ratio/Intuïtie</li><li>4. Doel/Ideaal/Ontwikkeling</li><li>5. Weg/Actie</li></ol> Elke module bestaat uit drie bijeenkomsten, huiswerk en extra ondersteuning via internet. In elke module zit één of meer keer werken met paarden. Het werk met de paarden is gericht op ontdekken en vaardigheden vergroten. Via de modules worden de belangrijkste stappen van een coachingsproces doorlopen en wordt geoefend aan de vaardigheden die nodig zijn om resultaat te boeken.
Investing	<b>Particulier/Werkgever</b>	De training wordt betaald per module van 3 bijeenkomsten.
Werkwijze	<b>Globaal stappenplan bij dit product</b>	Elke module is een stap in het hele proces van het bereiken van een doel. <ul style="list-style-type: none"><li>• Stap 1 (module Ik) In deze stap ontdek ik wie ik ben en hoe ik wil zijn. Zodat ik kan aangeven wat ik wil ontwikkelen. De oefening is gericht op alternatief gedrag.</li><li>• Stap 2 (module Interactie) Hoe ben ik in contact met anderen en hoe zou ik willen zijn? In deze stap leer ik te kiezen uit verschillende bij mij passende manieren om met anderen in contact te zijn. De oefening is gericht op anders overkomen op mensen.</li><li>• Stap 3 (module Gevoel/Ratio/Intuïtie) In deze stap ontdek ik of ik het liefst gevoelsmatig, rationeel of intuïtief reageer en weke manier ik weinig toepas. Ik oefen in het meer evenwichtig gebruiken van mijn drie kanten.</li></ul>

Organisatie	<b>Inschrijving</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stap 4 (module Doel/Ideaal/Ontwikkeling) Ik zoek en kies een bij mij passend en bereikbaar doel op korte en lange termijn en oefen mij in plannen, uitvoeren en bijsturen.</li> <li>• Stap 5 (module Weg/Actie) Ik ontwikkel een plan om mijn doel te bereiken en voer dat uit. Ik oefen in het sturing en leiding geven aan mijzelf en mijn omgeving.</li> </ul>
	<b>Datum/Tijd</b>	Bij voldoende deelnemers start elke maand één of meer nieuwe groep(en) op een doordeweekse dag. De inschrijving geldt voor één module. Na elke module is ieder vrij zich voor de volgende module in te schrijven. Door het stappenplan is deelname aan een module alleen mogelijk als de eerdere modules gevolgd zijn. Een module start wanneer er minimaal vier deelnemers zijn.
	<b>Locatie</b>	Startdatum en tijdstip worden nader bepaald. De oefeningen met het paard vinden in de buitenlucht plaats nabij de stal van het paard (denk aan passende kleding en schoenen). De overige bijeenkomsten vinden in een zaal in de buurt van de stal plaats.
	<b>Frequentie</b>	Eén module per maand is de normale frequentie. De bijeenkomsten zijn in week 1, 2 en 4 van de maand.
	<b>Afmelden</b>	Afmelding leidt niet tot teruggaaf van (een deel van) het lesgeld. Aantoonbare plotselinge ziekte van mens of paard, ijzel/sneeuw/onweer tijdens een afspraak voor werken met het paard, zijn redenen voor het maken van een nieuwe afspraak.
	<b>Kosten en Betaling</b>	De betaling van de module vindt plaats vóór aanvang van de module.