

**Bildungsurlaub: Führ(ungs)-Training und
Coaching mit Pferden für Familie, Alltag und Beruf
mit Yvonne Ernst und
vom 20. – 24.02.2023
auf dem Reiter- & Erlebnisbauernhof Groß Briesen**

1. Tag

9-10.30 Uhr Vorstellungsrunde

Wer wir sind.

Was ist Coaching? Was ist authentisches Handeln?

Warum ist Körpersprache so wichtig?

Pferde als Experten in Körpersprache und authentischem Handeln.

Unsere Motivation mit Coaching zu arbeiten.

Vorstellung der Teilnehmer: Name und Motivation der Seminarteilnahme

10.30-11.30 Uhr

Sicherheitsregeln im Umgang mit Pferden.

Erste Begegnung mit der Pferdeherde.

Leben Pferde in Hierarchien oder im Team?

Gemeinsames Holen der Pferde von der Weide zum Hof.

11.30-13.00 Uhr

Führtraining mit Pferden aus unterschiedlichen hierarchischen Ebenen

Reflexion: Signale des Pferdes, Körpersprache des Menschen

13-14.30 Uhr Mittagspause

14.30-16.00 Uhr

Führtraining mit Pferden durch einen Hindernisparcours.

Wie reagieren Menschen und Pferde auf Stress?

Stressüberwindungsstrategien (Atmung und Körperbalance)

16-17.00 Uhr

Arbeit mit dem Energie-/ Müdigkeitsdiagramm

2. Tag

9-10.00 Uhr

Emotionen verflüssigen

10-11.30 Uhr

Führtraining mit Pferden im Zweier-Team

Reflexion über Rückmeldungen des Pferdes und des anderen Menschen

Teamorientiertes Führen, klare Absicht und Focuslenkung

11.30-13.00 Uhr

Arbeit mit den Denkhüten

13-14.30 Uhr Mittagspause

14.30-16.00 Uhr

Freiarbeit mit Pferden

Umsetzung der erlernten Führungsqualitäten am freilaufenden Pferde in Nähe und auf Distanz

16-17.00 Uhr

Abschluss, Auswertung, Zukunftsressourcen, Ausblick

3. Tag

9-10.30 Uhr

Führtraining mit Pferden zu zweit, aufbauend auf Tag 2. Wahlweise wird einer 3. Person ermöglicht, auf dem Pferd zu sitzen. Spüren von Auswirkungen möglicher Unklarheiten bzw. Signale, evtl. schwelender Konflikte im Führungsteam

10.30-12.00 Uhr

Reflexion und Übertragung der Erfahrung auf berufliche Situationen: Wie fühlt sich der Mitarbeiter/ Schüler/ das Gruppenmitglied, wenn Personen in der Führungsrolle einig bzw. unklar handeln? Entwickeln von gewaltfreien Kommunikationsstrategien: Wie könnte das Pferd/ wie kann der Mensch der dadurch bewegten Unsicherheit/ Unwohlsein Ausdruck geben?

12.00-13.00 Uhr

Coaching-Übung „Das Gute im Schlechten“: Welche positiven Eigenschaften sehen andere in einer Gewohnheit/ einem Charakterzug, der von der Person selbst als negativ empfunden wird?

13-14.30 Uhr Mittagspause

14.30-16.00 Uhr

Wahrnehmungsschulung: Wie gibt das Pferd seinen Empfindungen Ausdruck? Welche feinen Signale von Wohlbehagen bzw. Ablehnung können wir erkennen? Übungen anhand von Berührungen und Pflege

16-17.00 Uhr

Abschluss und Auswertung des Tages

4. Tag

9-10.30 Uhr

Anspruchsvolle Führübungen im Hindernisparcours, bewältigen von Aufgaben in schnelleren Gangarten (Trab/Tölt): Wie schnell erleben die Teilnehmer ihre Reaktionsfähigkeit und Flexibilität zur Meisterung der Aufgaben? Wie gut können sie Zeichen des Pferdes lesen und adäquat und authentisch darauf antworten? Welche Körperhaltungen und Techniken können helfen?

10.30-11.30 Uhr

Coaching: Konzept des „clear intent“, der klaren Vorstellung vom eigenen Ziel. Welche mentalen Übungen helfen, diese zu erreichen? Reflexion der Morgenübung und Übertragung auf berufliche und Alltagssituationen.

11.30-13.00 Uhr

Vertiefen des clear intent und anderer bisher gelernter Techniken bei der Freiarbeit mit Pferden. Anspruchsvolle Wendungen und Gangartenwechsel ergeben neue Herausforderungen zur Festigung des Gelernten.

13-14.30 Uhr Mittagspause

14.30-16.00 Uhr

Reiten auf geführten Pferden und Vertiefung von Körperhaltungstechniken, Verbesserung von Körpergefühl, Elastizität und Haltung durch mentale Bilder

16-17.00 Uhr

Abschluss und Auswertung des Tages

5. Tag

9-10.00 Uhr

Herzkohärenz – was ist das? Wie können wir Sie in stressvollen Situationen erreichen und warum hilft sie uns? Mit praktischen Übungen

10.00-12.00 Uhr

Führen in schwierigen Situationen: Plastikplane und verschiedene Untergründe können für Pferde Herausforderungen sein. Wie helfen Atem, Herzkohärenz und ein klares Bild des Zieles, um gelassen zum Erfolg zu kommen? Welche Ressourcen stehen noch zur Verfügung? Förderung von Wahrnehmungsfähigkeit und Flexibilität

12.00-13.00 Uhr

Auswertung und Übertragung des Gelernten auf die Alltags- und Berufswelt

13-14.30 Uhr Mittagspause

14.30-15.30 Uhr

Selbstcoaching-Technik: Eigene Ressourcen erkennen und nutzen

15.30-17.00 Uhr

Abschied von den Pferden, Wiederholung und Reflexion einzelner Führsequenzen auf allen Ebenen, Ausblick auf den Alltag und in die Umsetzung des Gelernten