



Hens van Soest
Agnes Waaijers

LEREN DOOR DIEREN IN PRAKTIJK

186 SUGGESTIES

WWW.FOTOMISSIE.NL

LEREN DOOR DIEREN IN DE PRAKTIJK

**186 suggesties
voor coaching, educatie, inspiratie**

**Hens van Soest
Agnes Waaijers**

Copyright 2010. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder schriftelijke toestemming van de uitgever Fotomissie.

COLOFON

Uitgeverij: FOTOMISSIE
Auteurs: Hens van Soest, Agnes Waaijers
Omslagontwerp: Charlotte Maas - [Maasbeeld](#)
ISBN: 978-90-808981-5-8

NUR 808: coachen

Heb je dit boek via een bekende gekregen en vind je het nuttig? Schaf het E-book dan alsnog aan via deze [link](#)

Meer info en fotomateriaal vind je op: WWW.FOTOMISSIE.NL

INLEIDING

Wat weten wij mensen van dieren? Kunnen wij ons eigenlijk wel iets voorstellen bij de belevingswereld van dieren? We kunnen niet vliegen. We kunnen ook niet maanden achtereen onafgebroken slapen. Evenmin kunnen we echt goed ruiken, horen of zien. Dieren kunnen dingen die de mens niet kan. Juist van het anders zijn van dieren kan de mens veel leren. Mensen kunnen leren van de groepsintelligentie van de mier, de moed van de muis, de zorgzaamheid van de olifant, van hoe wolven hun kennis delen, van de aandacht van de slak, de duidelijkheid van de haai en van de worm die lucht brengt in de aarde.

De ideeën in dit boek nodigen je op verrassende wijze uit nader kennis te maken met de kwaliteiten van 62 dieren en daarvan te leren. Voor elk dier zijn er 3 tips waarmee je zelf op jouw manier aan de slag kunt. Je kunt deze (totaal 186) suggesties niet alleen trainer, coach of docent gebruiken maar ook privé.

INSTRUCTIE

A) Bij dit boek hoort de kaartenset [LEREN DOOR DIEREN, ONTDEK JE KRACHT](#). Deze set bevat 11 basis spelvormen waarbij alle 62 dieren aan bod kunnen komen. *Dit E-boek echter zoemt in op één dier en geeft per dier 3 tips om de kwaliteit van dat dier te verdiepen:*

- Voor een groep. Het gaat hier om oefeningen voor meerdere mensen samen (team, klas, projectgroep) waarbij in veel gevallen de interactie centraal staat.
- Voor het individu. Bij deze oefeningen staat verdieping en persoonlijke reflectie centraal.
- Voor het lichaam. Deze oefeningen nodigen mensen uit zich in te leven in hoe een dier zijn lichaam gebruikt. Bijv. door te letten op: zintuigen, lichaamstaal, manier van voortbewegen.

De onderverdeling is niet strikt. Want natuurlijk kun je groepsgewijs individuele oefeningen geven en zowel groepen als individuen uitnodigen om lichamelijk aan de slag te gaan.

B) Alvorens met dit boek te kunnen werken, moet er één dier zijn gekozen. Dit op 2 manieren. 1: Of je gebruikt de spelvormen bij de kaartenset. 2: Of je laat een dier kiezen, bij voorbeeld zo:

- Je vraagt iemand met gesloten ogen een kaart te kiezen.
- Je vraagt een kaart te kiezen van een dier dat aanspreekt, of juist niet aanspreekt.
- Je vraagt iemand zich voor te stellen met een zelfgekozen dier.
- Je vraagt iemand voor een ander een dier te kiezen.
- Je vraagt een team (of de subgroepjes van een team) om gezamenlijk een dier te kiezen, bijv. een dier dat staat voor de organisatie-missie, samenwerking, communicatie, etc.

C) Als er een dier is gekozen, lees dan eerst de achterkant van het kaartje voordat je met de suggesties in dit boek aan de slag gaat. De kaartjes bevatten namelijk allerlei "weetjes" over de kwaliteiten van de dieren. Die informatie vormt de basis van de suggesties in dit boek. Je vindt hier geen strakke werkvormen, maar hopelijk wel inspiratie om zelf als coach, trainer of docent verder mee aan de slag te gaan binnen jouw eigen werkwijze.

Overigens staat de kaartenset op zichzelf en kan goed zonder dit boek worden gebruikt.

De inhoudsopgave op de volgende pagina bevat links zodat je makkelijk kunt navigeren. Wil je reageren of heb je zelf nieuwe oefeningen die je wilt delen met anderen, mail dan naar:

<mailto:info@fotomissie.nl>

Veel plezier en inspiratie toegewenst, Hens van Soest

INHOUDSOPGAVE

01	aap	22	kangoeroe	43	parkiet
02	bij	23	kat	44	pinguïn
03	buizerd	24	kikker	45	prairiehond
04	dolfijn	25	kip	46	reiger
05	duif	26	koe	47	rups
06	eend	27	konijn	48	schaap
07	egel	28	kraai	49	schildpad
08	ekster	29	krab	50	slak
09	ezel	30	krokodil	51	slang
10	fret	31	kwal	52	spin
11	gans	32	leeuw	53	sprinkhaan
12	giraffe	33	lieveheersbeestje	54	tijger
13	goudvis	34	meeuw	55	uil
14	haai	35	mier	56	varken
15	haan	36	mug	57	vlieg
16	hagedis	37	muis	58	wesp
17	hamster	38	mus	59	wolf
18	hert	39	olifant	60	worm
19	hond	40	otter	61	zeepaardje
20	ijsbeer	41	paard	62	zwaan
21	kameel	42	paling		



AAP

soepele

samen

Ga uiteen in kleine groepjes en verzin samen een creatieve oplossing voor iets wat onmogelijk lijkt. Bijvoorbeeld: Welke (geschreven en ongeschreven) regels zijn er? Zijn die regels "dienend"? Kan er anders met die regels worden omgegaan? Zo ja, hoe? Bijvoorbeeld: Kan een ander de vergadering voorzitten? Hoe is het als iedereen een dag een andere functie/rol bekleedt? Kom per groepje met een voorstel om een vaste gewoonte te veranderen en voer dat met zijn allen uit.

zelf

1) Probeer een week lang conflicten uit te praten voordat je naar huis gaat of voordat je gaat slapen. Omschrijf je ervaringen elke dag.

2) Denk aan een situatie waar je boos over wordt. Hoe zou deze situatie voelen als je je geest soepel zou kunnen maken? Stel het je voor en kijk met wie jij je zou willen verzoenen en als dat kan, doe daar dan iets mee op jouw manier.

fysiek

Ga rustig zitten op een plek waar je niet gestoord kunt worden. Ga nu na welke plekken in je lichaam star en verstijfd aanvoelen? Benoem die plekken voor jezelf en raak ze aan. Probeer er een week lang elke dag liefdevolle aandacht aan te schenken zonder iets te hoeven veranderen.



GANS

delen

Samen

De opdracht aan iedereen is om iets met je team te delen of iets te geven. Dat kan iets materieels of iets immaterieels zijn. Je kunt eventueel de opdracht van tevoren meegeven aan het team. Naderhand ervaringen bespreken.

Zelf

Welk bezit zou je absoluut voor jezelf willen houden en waarom? Wat zou er met je gebeuren als je dat toch met anderen zou delen. Probeer het uit.

Fysiek

Maak een maaltijd voor 2 en nodig 5 mensen uit. Kijk wat er gebeurt!



GOUDVIS

Kleur brengen

Samen

Ieder krijgt één kleur viltstift of iets anders. Maak daar samen een schilderij mee en kijk naar ieders inbreng. Kunnen alle kleuren tot hun recht komen in het team? Gaat de ene kleur de ander overschaduwden? Krijgt iedereen voldoende ruimte? Wordt het een grote bruine modderbrij? Verliezen de kleuren hun kracht of kunnen ze naast elkaar bestaan?

Zelf

- 1) Wat is je lievelingskleur en waar kom je die tegen? Probeer jezelf de komende week met jouw kleur te omringen.
- 2) Op welke manier breng je kleur aan leefomgeving? Met je vrolijkheid, omdat je goed kan luisteren, omdat je fysiek iets goed kan, of een goede schilder bent? Wat is jouw persoonlijke expressievorm?

Fysiek

Trek een andere kleur kleren aan dan je gewend bent. Wat brengt je dat? Ga een keer in zuurstok roze boodschappen doen.



HOND

toegewijd zijn

Samen

Welke hondenrassen komen er in jouw team voor. Labrador, pitbull, poedel, herder, hazewindhond, teckel? Op welke manier ben je vanuit jouw ras toegewijd aan je taak? Ben je de pitbull die niet meer loslaat? De poedel die overal over keft en leven in de brouwerij brengt. De labrador die zorgt dat iedereen zich lekker voelt? De hazewind die vindt dat alles nu moet gebeuren? Of de herder die alles in de gaten houdt? Bespreek dit met elkaar in kleine groepjes zonder iets te hoeven veranderen.

Zelf

1. Als je een hond zou willen hebben wat voor soort hond zou dat dan zijn? Of waarom heb je de hond die je hebt? Wat leert dat je over jezelf?
2. Wie in jouw omgeving ben je toegewijd en op wat voor manier. Op welke manier zijn anderen jou toegewijd en waarin uit zich dat? Neem een week het onderwerp "toewijding" als hoofdthema en omschrijf je bevindingen.

Fysiek

Doe iets wat je dagelijks doet, bv de afwassen, autorijden, tanden poetsen met volledige aandacht en toewijding. Wat ervaar je in je lijf, mentaal, emotioneel, fysiek?



IJSBEER

je eigen beste vriend zijn

Samen

Hoe volg jij je eigen ritme binnen de groep? Hoe creëer je je eigen wereld? Kun je je eigenheid behouden binnen je groep? Waar zie je dat aan bij anderen? Doe de komende 15 minuten iets waar je zelf zin in hebt, zonder contact te maken met anderen maar blijf wel in één ruimte.

Zelf

Op welke momenten vind je het fijn om alleen te zijn? Hoe ziet je lievelingsplek eruit? Hoe verwen je jezelf? Beschrijf deze momenten en zoek ze dagelijks op.

Fysiek

Wat vind je fijn om te doen met je lichaam? Zonnen, sporten, seks, andere voeding, meer rust? Kijk hoe je goede vrienden met je lichaam kunt worden.



LIEVEHEERSBEESTJE

schoonmaken

Samen

Ga met zijn allen aan de slag met het woord schoonmaken. Bijvoorbeeld naar aanleiding van een vraag: "Wat heeft dit team schoon te maken"? Laat alle teamleden 15 minuten voor zichzelf opschrijven wat er bij hen opkomt. Ga dit vervolgens in kleine groepjes bespreken om tot slot gezamenlijk te kijken met welke "schoonmaak onderwerpen" het team verder aan de slag wil.

Zelf

Waar zit jouw ballast? Wat wil jij schoon hebben? Wat bezwaart jouw hart? Maak een lijst, leef je helemaal uit. Neem er de tijd voor. Kies uit je lijst uiteindelijk één ding en kijk of je dit op jouw manier schoon kunt maken. Misschien wil je jezelf of een ander iets vergeven? Misschien wil je iets loslaten? Misschien helpt de reiniging van tranen? Zet dat ene ding in de tijd die je denkt nodig te hebben voor jouw grote schoonmaak. Dat kan één dag, één week, één jaar zijn.

Fysiek

Neem je voor om elke dag iets schoon te maken. Een plankje van de kast, een kamer in je huis, de ramen etc. En doe dit gedurende 7 dagen 1 ½ uur per dag, het liefst op een vast tijdstip. Kijk wat het je brengt.



PAARD

samenwerken

Samen

Laat ieder voor zich het antwoord op de volgende vragen opschrijven: Wat is samenwerking voor jou? Waarin ervaar je de meerwaarde van de samenwerking in het team? Noem voorbeelden. Waarin mis je samenwerking en wat zou je willen veranderen daarin en wat kan je bijdrage zijn? Noem voorbeelden.

Bespreek de resultaten in kleine groepjes en vervolgens plenair. Kijk of je als team met de resultaten het komende kwartaal aan de slag kunt. Laat het onderwerp in 2/3 weken terugkomen, bijvoorbeeld een kwartier lang als vast onderdeel van een regulier overleg.

Zelf

Als jij een paard zou zijn, wat voor soort paard ben je dan? En wat zou je willen doen als paard? Wil je lasten dragen, karren trekken, wedstrijden winnen, lekker grazen in de wei. Wil je een wild paard zijn, wil je met mensen zijn? Schrijf het op en kijk of je één dag in de energie van jouw paard kunt leven en handelen.

Fysiek

1. Ben je een paardenmens, of juist helemaal niet? Wat je ook bent, de vraag in deze opdracht is om contact te zoeken met een paard. Heel letterlijk door bijvoorbeeld naar een manege te gaan. Doe het op jouw manier en tempo. Wil je op het paard zitten, wil je roskammen, wil je alleen maar kijken, wil je het paard iets geven, wil je het ergens heenleiden? Let op jezelf. Wat gebeurt in je lijf? Hoe voelt het?
2. Maak samen met iemand een wandeling, zonder overleg vooraf over de geplande route. Wie bepaalt van jullie waar jullie heen lopen? Wanneer jullie pauzeren, wanneer jullie klaar zijn met wandelen? Ontstaat er een harmonie waarbij ieder tot zijn recht komt, onuitgesproken samenwerking? Wat geeft dit je?



WOLF

kennis delen

Samen

Wat wil/kun je een ander leren? Welke specifieke kennis en vaardigheden kun jij overdragen aan een ander? Ieder schrijft in 10 minuten op wat hij een ander kan leren. Vervolgens wordt dit plenair gepresenteerd. Na afloop van de presentatie kunnen de andere teamleden intekenen op het aanbod van de presentator door hun hand op te steken. Namen worden genoteerd. Na afloop gaat iedereen met zijn eigen leer/werkgroepje(s) aan de slag. De aanbieders nemen hiervoor het initiatief.

Zelf

Wat heb jij je leven lang al willen leren? Van wie zou ja dat kunnen leren? Zoek een leraar voor datgene wat voor jou echt belangrijk is en ga aan de slag.

Fysiek

In deze oefening is je lichaam je leraar. Wat wil je lichaam je vertellen? Welke wijsheid zit daar? Kun je daar contact mee maken. Kijk of je de komende week elke dag op een vast tijdstip contact kunt maken met je lichaam en deel je ervaringen met een vertrouweling.