

# GOALMAPPING



## WORKSHOP

## WORKSHOP VOOR PAARDENCOACHES

*Interesse in GoalMapping?*

*Op zaterdag 18 januari 2020*

*wordt er van 09.30-12.30 uur*

*speciaal voor (aankomend)*

*paardencoaches een workshop*

*gegeven bij de praktijk*

*V-Power at Work in Heenvliet.*

*Je investering in deze middag*

*bedraagt 65,- euro*

*(exclusief btw).*

*Opgeven kan via e-mail.*



V-Power at Work is gevestigd aan de Drieëndijk 30 te Heenvliet.

Telefonisch bereikbaar op nummer 06-29275455 en per e-mail naar [yvonneraaijmakers@online.nl](mailto:yvonneraaijmakers@online.nl).

Meer info: [www.vpower.work](http://www.vpower.work)

### **Doelenstellen?**

Het stellen van doelen is een krachtig proces om je coachee goed na te laten denken over zijn/haar ideale toekomst en het motiveert om de visie op deze toekomst om te zetten in werkelijkheid. Het zet je coachee in de actie-modus, er ontstaat positieve energie en het geeft zelfvertrouwen. Door precies te weten wat je coachee wil bereiken, wordt duidelijk waar jij je in de begeleiding op kan concentreren.

### **GoalMapping**

De traditionele manier van doelenstellen concentreert zich voornamelijk op onze linkerhersen helft; rationele overwegingen die ons door veelvuldige herhaling in beweging moeten zetten en dat blijkt in praktijk weinig effectief. Bovendien maakt het rationele doelenstellen weinig indruk op ons onderbewustzijn. Onderzoek toont aan dat 95% van ons gedrag onbewust gestuurd wordt, slechts 5% is bewust gekozen gedrag. GoalMapping heeft een impact op zowel de linker- als de rechterhersen helft door het combineren van gedachten, woorden, emoties, plaatjes en symbolen met als gevolg een positieve invloed op ons bewuste én onbewuste gedrag in de richting onze van tevoren bepaalde doel.

GoalMapping is een uitstekende manier om de vraag achter de vraag duidelijk te krijgen; wat wil jouw coachee echt? En hoe gaat jouw coachee het inzicht dat is verkregen tijdens een sessie met een paard ook echt gebruiken? Met deze methodiek verbeter je de motivatie, de focus en de prestaties van je coachee!

### **Workshop**

Na een inleidende presentatie over GoalMapping (inclusief een beetje biologie over de werking van onze hersenen) leer je aan welke voorwaarden een doel moet voldoen om daadwerkelijk de juiste impact te hebben, je gaat je eigen GoalMap maken en je krijgt suggesties voor het toepassen van GoalMapping tijdens coachsessies met paarden. De workshop is laagdrempelig, leuk en leerzaam! Het aantal deelnemers blijft beperkt zodat iedereen persoonlijke aandacht krijgt.

### **Resultaat**

Met deze workshop kun je de methodiek van GoalMapping direct zelf in praktijk brengen. Het helpt je om een vraag (achter de vraag) of een inzicht van een coachee te vertalen naar een doel – en dit doel ook echt haalbaar te maken. En omdat je je eigen GoalMap gaat maken, helpt het bovendien bij het realiseren van je eigen doel.