



# Werkvorm 'DIERENTUIN'

## Benodigheden:

- Groot vel tekenpapier (A3)
- Potloden.
- Eventueel gekleurde stiften of fineliners.
- Pen
- Iets waar de inzichten opgeschreven kunnen worden. Bijv. de dierenkaartjes die bij deze werkvorm horen.



## Verkennen:

Laat de coachee op een groot papier (A3) een plattegrond van de eigen dierentuin maken met plek voor 6!!! diersoorten (niet meer). Denk ook aan de entree, de dag- en nachtverblijven, de paden tussen de verblijven, etc. Neem hiervoor echt de tijd. Intussen praat je met de coachee over de dieren die er komen te wonen. Wat kenmerkend is voor die dieren etc. LET OP dat de dierenverblijven nog geen dieren hebben. Die komen straks. Dus bij het tekenen ook niet alvast sturen naar 'dit is voor de olifant'.

- *Mocht je willen weten waarom ik heb gekozen voor het getal 6, dan kun je op internet de symboliek van het getal 6 opzoeken. Het staat onder andere voor 'familie', de oorspronkelijke reden om deze werkvorm te maken had hiermee te maken (gezinnen in lockdown ondersteunen)*
- *De reden dat we starten met tekenen is om de coachee de tijd te geven om te 'zakken' van de bovenpool (is het toch spannend elke keer om met jezelf aan de slag te gaan) naar de middenpool, zodat je makkelijker in contact bent met je onbewuste.*

## Ontdekken:

Neem jouw coachee mee in een visualisatie waarin jouw coachee stap voor stap de eigen dierentuin ontdekt. Een voorbeeld hiervan hebben we tijdens de workshop gedaan. Een uitgewerkt voorbeeld vind je op [www.magievankindercoaching.nl/werkvorm-dierentuin](http://www.magievankindercoaching.nl/werkvorm-dierentuin)

Als start begin je altijd met het stukje 'veiligheid creëren'. Dus rustig zitten. Ademhaling volgen. Voeten op de grond voelen. Ontspannen.

Vervolgens laat je de coachee lopen op een weg die richting de eigen dierentuin gaat. Laat de coachee ontdekken

- Welk weer het is
- Hoe de omgeving eruit ziet
- Hoe de ingang van de dierentuin eruit ziet
- Welke dieren aan de rechterkant zijn
- Welke dieren aan de linkerkant
- Welke dieren een stukje verderop wonen

Laat de coachee zelf op verkenningstocht gaan in de eigen dierentuin. Vooral in zich opnemen wat er opvalt, wat er te zien en te ervaren is, etc.

Ga op bezoek bij 6 dieren. Deze worden intuïtief gekozen.

Bij elk dier mogen er dingen opgeschreven worden. De coachee stapt hiermee zelf in en uit de visualisatie maar blijft wel in verbinding met het thema. Dit is voor de meesten geen groot probleem.

Mocht een visualisatie niet passen dan kun je ook gewoon met de coachee in gesprek. Al pratende komt de onbewuste informatie ook tevoorschijn. Jij als coach kan meeschrijven of je laat het de coachee zelf opschrijven. Volg hierin wat passend is bij jullie allebei, wat helpend is in het proces.





### Onderzoeken:

De coachee gaat de 6 dieren die in de dierentuin wonen nader verkennen en onderzoeken. Start hierbij met 1 dier.

1. Laat de coachee op zoek gaan naar 3 'kwaliteiten' (talenten, mogelijkheden, prachtige eigenschappen, etc). van dit dier.
2. Welke eigenschappen laat het dier zien wanneer het dier niet goed in zijn vel zit.

Bijvoorbeeld:

*Hoe of wat doet jouw dier als hij onzeker is?*

*Hoe of wat doet jouw dier als hij bang is?*

*Hoe of wat doet jouw dier als hij zich niet gezien of gehoord voelt?*

*Hoe of wat doet jouw dier als hij er niet bij mag horen?*

*Hoe of wat doet jouw dier als hij boos is?*

*Hoe of wat doet jouw dier als hij verdrietig is? Etc...*

Voel intuïtief aan wat bij jouw coachee de meest passende vragen zijn.

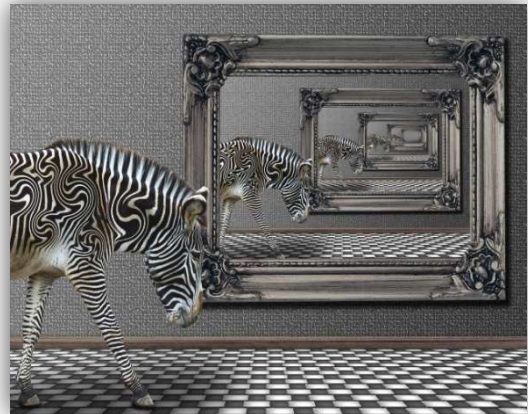
3. Onderzoek nu 3 aspecten die horen bij de behoeftes van het dier.

De vorige aspecten zijn hiervoor leidraad. Dus stel het gedrag is duidelijk wanneer het dier bang is.. de vraag is dan in dit onderdeel van de werkvorm: wat heeft jouw dier nodig als het bang is?

LET OP! Dit mag vooral een intuïtief proces zijn. Het gaat hier niet om het natuurlijke gedrag van een dier wat we weten uit de biologieboeken. Het gaat om dat wat tevoorschijn komt wanneer de coachee in verbinding is met zijn of haar eigen dier.

Bij de behoeftes van het dier kun je denken aan veiligheid, voeding, ruimte, liefde, aandacht, etc. Vraag hier door als coach. Dus stel dat de coachee vertelt dat het dier eten nodig heeft, vraag dan welk eten goed is voor het dier. Wat is gezond? En welke ruimte heeft het dier overdag nodig? En wat 's nachts? Welke aandacht past bij dit dier? En wat vind het dier vervelend?

**Let op! Het gaat hier uiteindelijk om de coachee zelf. De coachee omschrijft eigenlijk zichzelf in de eigenschappen en in de verzorging. Dit mag je in je achterhoofd mee laten spelen. Het helpt bij het stellen van de juiste vragen.**



### Coaching (bewustworden):

Als coach ga je spiegelvragen stellen. Denk hierbij aan:

- Herken jij de kwaliteiten van dit dier ook bij jezelf?
- Stel jij bent dat dier, waar zou jij behoefte aan hebben?
- Herken je dat ook in jezelf?
- En hoe merk jij dat in je leven?
- Hoe merken anderen dat?
- Wat heb je nodig als je dit gedrag laat zien?
- Hoe zou je willen dat anderen op je reageren?

Dit laatste stukje is belangrijk bij het coachen. Het herkennen en vervolgens erkennen dat de dier-eigenschappen en de verzorging eigenlijk gaan over de coachee zelf. Je maakt dan ook direct de koppeling met het dagelijks leven, het thema of levensles wat op dat moment speelt in het leven van de coachee.





Het zijn dierlijke eigenschappen die uiteindelijk weer iets zeggen over de instincten van de coachee en hoe jouw coachee deze kan sturen. Juist door de dierentuin-metafoor kun je dieren voldoende ruimte geven, maar toch 'gevangen' houden.

### **Tips om verder uit te werken:**

#### Kaartjes met de gebruiksaanwijzing:

Je kunt de voorbeeldkaartjes gebruiken die op de downloadpagina staan.

De naam van het dier kan bovenaan komen te staan. Op de ene kant schrijft jouw coachee de kwaliteiten/ eigenschappen. Op de andere kant komt de 'gebruiksaanwijzing' bij calamiteiten, oftewel de behoeftes van jouw coachee als het niet zo lekker gaat.

Dit kaartje kan geplastificeerd worden zodat het ook echt meegenomen kan worden in bijvoorbeeld de tas, mobiel, etc.

#### Collage maken

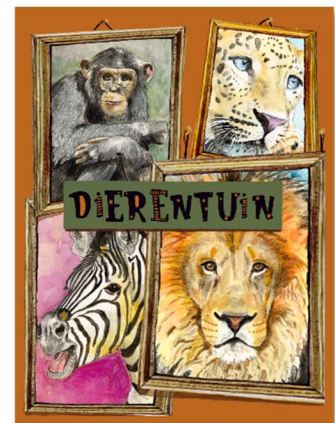
Verzamel dierenplaatjes uit tijdschriften zodat je die kunt gebruiken voor het maken van een collage rondom 1 of meerdere dieren. Laat hier ook weer woorden bij plakken of schrijven zodat het dier via de collage tot de coachee kan 'spreken'

#### Dieren-ansicht-kaarten

Maak per dier een kaart waarop je op de voorkant een tekening of afbeelding van het dier kunt maken en op de achterkant schrijf je een verhaaltje over het dier, bijv. over de boodschap die het dier de coachee heeft gegeven. De coachee kan hier natuurlijk zelf ook een tekst op schrijven of meenemen om er later iets op te schrijven.

Je kunt hiervoor ook de dieren-ansichtkaarten gebruiken die speciaal voor deze werkvorm gemaakt zijn.

Deze kaarten kun je ook weer gebruiken om bijvoorbeeld op een later moment naar jouw coachee op te sturen, met daarop een inzicht, wens of persoonlijke tekst.



### **Family-time**

Deze werkvorm is ook enorm geschikt om met een gezin te doen. Je kunt er dan voor kiezen om een gezamenlijke dierentuin te maken waarbij ieder gezinslid 1 of 2 dieren kan uitwerken. Ieder gezinslid tekent dan op bijv 1 A4 2 dierenverblijven en daarna kunnen de afzonderlijke verblijven bij elkaar worden gelegd.

Als coach begeleid je het coachproces en kun je ook aandacht geven aan de onderliggende relaties en dynamieken.

Stel broer A heeft een apenverblijf en wil vooral spelen. En zus B heeft een olifantenweide. Hoe kunnen aap en olifant dan samenspelen? En wat is er nodig in de eigen ruimte? En waar komt het samen? Hoe kunnen ze elkaar 'irriteren'? En hoe helpen ze elkaar?

### **GENIET VAN HET COACHEN!**

En heb je vragen? Dan mag je me altijd mailen ([jeannette@magievankindercoaching.nl](mailto:jeannette@magievankindercoaching.nl))

Liefs Jeannette van Kuik

