

Dienend leiderschap en de 7 lessen van wijsheid van de paardenkudde

VAN KEIHARD WERKEN, NAAR EFFECTIEF EN
ONTSPANNEN LEIDING GEVEN IN 7 STAPPEN

Jaeike Stienstra



Inhoud

Inhoud	2
Herken jij dit als leidinggevende, manager of ondernemer?	3
Waarom ik jou kan helpen	4
Hoe geef je leiding zonder stress en werk je toe naar resultaat in 7 stappen?	6
STAP 1 Breng je team in beeld en verkrijg inzicht	7
STAP 2 Bepaal de rol en plek van jezelf en je team.	8
STAP 3 Bepaal richting	9
STAP 4 Bepaal tempo	10
STAP 5 Communiceer duidelijk	11
STAP 6 Verbind	12
STAP 7 Heb een wijde blik, kijk vooruit en blijf sturen	13
Maak een afspraak voor een GRATIS eerste stap gesprek	14

DIENEND LEIDERSCHAP

Herken jij dit als leidinggevende, manager of ondernemer?

- ✘ Loop je vast in je werk?
- ✘ Kost samenwerken met je team, je klant of je opdrachtgever je veel energie?
- ✘ Ben je continu met je werk bezig, voel je je opgejaagd en ga je altijd maar door?
- ✘ Heb je vaak het gevoel de leiding/regie over je leven en je tijd kwijt te zijn?
- ✘ Worstel je met je huidige situatie en lukt het maar niet de stap tot verandering te zetten?
- ✘ Geef je leiding zonder de baas te (willen) zijn?
- ✘ Wil je leidinggeven vanuit je hoofd en hart, maar weet je niet goed hoe je dat vorm moet geven in de praktijk?

Dit kan anders!

Dienend leiderschap geeft je de regie, rust en resultaat.

Dienend Leiderschap is de vaardigheid om je gevoel en je verstand te verbinden en je te concentreren op de hoofdlijnen, in goede samenwerking met je team. Dit is voor iedereen die op professionele wijze leiding wil geven en samen met anderen een goed resultaat wil bereiken onmisbaar en het voorkomt dat je jezelf 'over de kop werkt'.

Dienend Leiderschap ontwikkelen

Wil jij weten hoe jij Dienend Leiderschap kan ontwikkelen? Hoe jij niet alleen je verstand maar ook je gevoel kan benutten om je team vooruit te helpen? Wil jij meer ontspannen zijn en effectiever werken dan je ooit voor mogelijk hebt gehouden?

Ik help je graag

Ik help je met behulp van paarden en de wijsheid van de kudde. De paardenkudde is een beeldende metafoor voor een goed werkend team. Als kuddedieren laten ze je zien hoe je een groep, als een geheel, vooruit helpt. Het paard spiegelt het gedrag, maar ook de onderliggende intenties van de deelnemers. Onbewuste patronen worden op een mooie manier duidelijk gemaakt. Zo vergroot je jouw leiderschap, vooral op non-verbaal niveau en bereik je sneller resultaat, met minder moeite.

Wie wil dat nu niet?

Wil jij je snel ontwikkelen? Dan is deze manier van trainen ideaal voor jou. Werken met de paarden is niet praten, maar ervaren. Het geeft je snel een eerlijk beeld van je sterke en zwakke punten als leider. Dit levert je in korte tijd meer inzicht op dan welke theorie of wat voor feedback dan ook.

Mijn kennis over de wijsheid van de kudde en de lessen van de paarden deel ik graag met je.

OVER MIJ

Waarom ik jou kan helpen

Ik geloof dat ieder mens een heerlijk leven wil hebben, waar je vol-doening, rust, ontspanning en vrijheid ervaart. Dat de meesten diep van binnen het beste uit zich zelf wil halen en zijn dromen groot of klein willen realiseren. Mijn missie is zoveel mogelijk mensen hierbij te helpen om zo de wereld een beetje beter te maken.

Veranderen is niet altijd gemakkelijk, het onbekende tegemoet en het oude vertrouwde achter je laten met alle onzekerheden van dien. Daar is moed en durf voor nodig. Vaak weten we niet hoe, neemt de situatie ons zo in beslag dat er geen ruimte is om de mogelijkheden te zien. Of ben je zo druk met je staande te houden dat je geen energie en puf meer hebt om een andere onbekende stap te zetten. Daarnaast zijn het vaak je belemmerende overtuigingen die jouw beletten om in actie te komen om de verandering in gang te zetten. Daar kan ik uit eigen ervaring over spreken. Ik heb al een aantal keren de moed en durf gehad om mijn leven om te gooien en de sprong in het diepe te wagen. Mijn ervaring en overtuiging is dat het je altijd veel gaat opleveren.

Mijn paarden zijn mijn beste coaches. Van hen leer ik veel over wezenlijk contact en communicatie zonder woorden. Hun 'zijn' en mijn ervaring daarmee deel ik graag met anderen. De wis-



selwerking die dan ontstaat tussen mens en paard is magisch.

Tijdens een coaching met paarden gebruik ik al mijn ervaringen die ik eerder heb opgedaan.

Als **fysiotherapeut** heb ik mij verdiept in de fysieke kant van de mens. Later ben ik als **trainer/coach** 4,5 jaar werkzaam geweest bij re-integratie bedrijf Winnock. Hier heb ik veel kennis en ervaring opgedaan in het coachen van mensen en werken in een zelfsturend team.

In de jaaropleiding bij Klaus Hempfling heb ik veel geleerd over de omgang met en de diepgang in het contact met paarden, dit aspect is nu een belangrijk onderdeel in mijn werk als coach.

Daarnaast heb ik een opleiding gevolgd voor **dierenosteopaat** bij het Vluggeninstitute om paarden en honden te helpen hun natuurlijk evenwicht in balans te krijgen en het zelf genezend vermogen te stimuleren zodat ze vrij kunnen bewegen. Het is alle keren weer bijzonder hoe de dieren zich overgeven aan mijn handen.

Alles staat met elkaar in verbinding en heeft invloed op elkaar. Daarom is de combinatie osteopathie en coaching een grote meerwaarde voor mijn werk in zijn geheel.

“Jouw grootste talenten vind ik het waarnemen/observeren en het teruggeven hiervan. Direct, duidelijk & objectief.”

Jessica Roosenburg

Mijn kracht

- ✓ Ik werk met paarden die altijd eerlijke feedback geven en ik ben een meester in het vertalen van lichaamstaal/uitstraling onbewuste handelingen bewust maken door het om te zetten in heldere taal en tips naar de praktijk.
- ✓ Ik kan de vele woorden en lichaamshoudingen van mensen goed vertalen naar simpele bruikbare tips en tools in de praktijk.
- ✓ Ik ben puur, doortastend, direct, duidelijke en effectief.
- ✓ Het resultaat als je met mij en de paarden werkt.
- ✓ Een transformerende ervaring, die diep inzicht geeft in je situatie met direct het effect van in gang zetten van een nieuwe beweging, die verandering brengt in het dagelijks leven.
- ✓ Met als resultaat: blijer, vitaal en met perspectief handige tips en tools hoe je de verandering doorvoert in het dagelijkse leven.

“Vooral de combinatie met de paarden erbij heeft een sterke energetische uitwerking! Daar kan geen gesprek met een psycholoog tegen op, want mijn ervaring is dat je dan toch vooral op cognitief niveau bezig bent. Jaeike koppelt terug wat ze aan de zijlijn van de paarden bak ziet, waardoor het de verdieping kreeg waar ik naar op zoek was.”

Froukje Kroonenburg

Hoe geef je leiding zonder stress en werk je toe naar resultaat in 7 stappen?



STAP 1

Breng je team in beeld en verkrijg inzicht

De valkuil: Als je je team niet goed in beeld hebt, ben je als leidinggevende vaak brandjes aan het blussen. Je richt je teveel op de inhoud en de details, in plaats op het aansturen van het (groeps-)proces. Je doet zelf werk wat je eigenlijk moet delegeren, waardoor het zich ophoopt en je nog harder gaat werken. Dit resulteert in stress, tijdgebrek, spanning en stroeve samenwerking met je team.

De oplossing: Breng je team in beeld en krijg hierdoor meer inzicht.

Met inzicht krijgen, begint je leiderschap.

Je kunt je team in beeld brengen door visueel een symbolische tafelopstelling te maken, met bijvoorbeeld Playmobil of briefjes met naam en functie. Plaats alle teamleden zo ten opzichte van elkaar, zoals ze zich in jouw beleving tot elkaar verhouden. Zo ontstaat er een symbolische weergave van de realiteit.

Plaats de volgende elementen in de opstelling:

- Alle team leden
- De leider
- Opdrachtgever(s)
- Financier(s)
- Overige partijen, die invloed hebben

Kijk nu eens van een afstand naar deze tafelopstelling van je team. Kijk er naar alsof je naar een systeem kijkt, los van de inhoud en het individu. Stel jezelf de volgende vragen en wees eerlijk.

- Waar is deze groep/dit team naar op weg?
- Welke patronen neem je waar in de samenwerking?
- Is de manier van samenwerken de juiste om het doel te bereiken?
- Staat iedereen op de juiste plek om het doel te bereiken?
- Welke plek heb jij in het geheel en is dat de juiste?
- Wat kan jij doen om het team te helpen?

Hierdoor kijk je een keer van een afstand naar je team. De kans is groot dat je, door op deze manier te kijken, nu weet wat de belangrijkste acties zijn die jij nu kunt ondernemen, om je team te helpen naar een goed resultaat en een betere samenwerking. Hierdoor neem jij de regie en dat levert je rust, tijd en ontspanning op.

“Heel bijzonder dat je door een aantal vragen aan mij te stellen direct de vinger op een gevoelige plek legt. Door je directheid, op een vriendelijke manier, voelde ik me gelijk uitgenodigd om open te zijn.”

Corien Snoek

STAP 2

Bepaal de rol en plek van jezelf en je team.

De valkuil: Als de rol en plek met de taken en verantwoordelijkheden die daarbij horen niet voor iedereen duidelijk zijn, geeft dat onrust en ruis in de communicatie en samenwerking. Dit resulteert vaak in irritatie, stress, spanning en een tragere vooruitgang richting resultaat en doel.

Wat kun je daarbij van de paardenkudde leren?

Paarden zijn vlucht- en kuddedieren. Zij overleven in de natuur doordat ze heel goed kunnen samenwerken en één geheel vormen. Hoe beter zij dat doen, hoe groter de kans op overleven. In de kudde is een hele duidelijke rangorde. Dat woord zegt het eigenlijk al, er is orde, dat geeft duidelijkheid en maakt van de kudde een eenheid. Daardoor gaat samenwerken gemakkelijker. De hoogste in rang is net zo belangrijk en onmisbaar als de laagste in rang. Het zijn allemaal schakels van het geheel. Breekt er een schakel, dan valt het geheel uiteen. Net als de kudde, zou een team moeten samenwerken, zonder een onderdeel over elkaar te hebben.

De kudde is dus heel hiërarchisch georganiseerd. Het is glashelder wie de leiders zijn, wie bij de kudde hoort en wie welke plek in de rangorde heeft. Hoe hoger een paard is in rang, hoe meer ruimte hij mag innemen. Hogere paarden bepalen de be-

wegingsruimte van de paarden die lager in de rangorde staan. Komt er een nieuw paard in de kudde, dan is er altijd even gedoe over de rangorde en moet het paard een plek innemen en kijken of de anderen hem deze positie gunnen. Zo niet, dan moet het een stapje opzij doen en zo de vrede bewaren. Een andere mogelijkheid is dat het paard vecht voor zijn positie en voor lief neemt dat het verliest en uit de kudde vertrekken moet.

Op de werkvloer en in ieder team is deze natuurlijke hiërarchie net zo aanwezig als in de kudde, zelfs wanneer jij en de organisatie uitgaan van gelijkwaardigheid. Hoe meer inzicht je daarin hebt, hoe eerder je het waarneemt als er iets in de hiërarchie van je team niet klopt.

De oplossing:

Als je bij stap 1 het team in beeld gebracht hebt, kijk er dan nog eens naar van een afstand. En stel jezelf dan de volgende vragen:

- Kun jij van ieder teamlid in 1 zin zeggen wat hun rol, taak en verantwoordelijkheid is?
- Is iedereen het eens met deze rol- en taakverdeling?
- Handelt iedereen naar deze rol- en taakverdeling?

Als je deze vragen heel eerlijk beantwoordt, krijg je inzicht waar en bij wie nog meer duidelijkheid nodig is, om voor alle teamleden de rol- en taakverdeling glashelder te krijgen. Waarschijnlijk weet je nu waar nog meer duidelijkheid nodig is wat betreft rol,

taak en verantwoordelijkheid en welke acties jij nu als leidinggevende kunt ondernemen. Hierdoor vergroot jij je leiderschap. Helderheid over rol, taak en verantwoordelijkheid geeft rust, ontspanning en een betere samenwerking binnen je team.

STAP 3

Bepaal richting

De valkuil: Niet goed richting bepalen, komt vaak door de worsteling met tegenstrijdige belangen. Ieder teamlid heeft zijn eigen belang. Deze belangen zijn vaak tegenstrijdig en komen meestal gaandeweg naar boven. Dit kan het proces naar een goed resultaat ontzettend vertragen of zelfs stagneren. Als leidinggevende heb je de neiging om harder te gaan werken om de teamleden weer bij elkaar te brengen, wat stress en spanning met zich meebrengt, veel energie kost en vaak niet het gewenste resultaat oplevert. Hoe zorg je ervoor dat je de belangen proactief samenbrengt en richting geeft?

Wat kun je daarbij van de paardenkudde leren?

In de paardenkudde heb je een richtinggevende kracht en een drijvende kracht. De hoogste merrie in rang (leider) bepaalt de richting en de hoogste hengst in rang bepaalt het tempo, door

de kudde van achter op te drijven (zie meer daarover in stap 4). Het samenspel tussen richtinggevende kracht en drijvende kracht maakt dat de kudde bij gevaar razendsnel als één geheel kan bewegen. Ook bij een groep mensen vormen richting en tempo de basis van goed, dienend leiderschap.

De oplossing: Vergroot je dienend leiderschap door richting te bepalen.

Als dienend leider verwoord je wat het gezamenlijk doel van het team is en zorg je samen met je team dat de visie en doelstelling helemaal duidelijk zijn, want dat bepaalt de richting die je op wilt. Je zorgt ervoor dat ieder teamlid gehoord wordt, zodat het doel duidelijk is, maar ook door iedereen gedragen wordt. Alleen dan kun je resultaat boeken. Indien nodig, neem jij als leidinggevende het initiatief om de richting verder aan te scherpen om zo op koers te blijven. Dit levert bij jezelf en je team een betere samenwerking en meer tijd en energie op.

STAP 4

Bepaal tempo

De valkuil: Als jij als leidinggevende niet het tempo bepaalt zal de inzet van je team stagneren en moet je de kar in je eentje trekken. Je zal nog harder moeten werken, wat je enorm veel energie zal kosten. Als leidinggevende is het jouw taak om je team het doel te laten bereiken. Jij bent degene die het tempo bewaakt en dat is niet gemakkelijk. Hoe meer teamleden, des te groter het risico dat het proces vertraagt of stagneert. Wees bewust van de factoren die invloed hebben op de klus, dan kun je daar beter op inspelen.

De oplossing: Vergroot je dienend leiderschap, door een glasheldere planning, zodat je daarmee het tempo kan bepalen.

De eerste stap daarin is dat je voor jezelf een hele duidelijke planning hebt opgesteld en er 100% in gelooft dat deze, samen met je team, haalbaar is. Als jij er niet in gelooft, dan wordt dat gevoeld door je team en straalt je geen vertrouwen uit.

De tweede stap is dat de planning voor iedereen in het team duidelijk is. Dit kun je checken door te vragen of ieder teamlid voor 100% achter de planning staat. Mocht dit niet het geval zijn, kijk dan goed naar de stappen die

je tot nu toe gezet hebt en je zal vanzelf inzicht krijgen in wat er nog nodig is om wel iedereen mee te krijgen met je plannen. Deze werkwijze laat je duidelijk zien welke stappen nodig zijn. Het geeft rust en ontspanning en het vertrouwen van je team. Hiermee vergroot jij je leiderschap.



STAP 5

Communiceer duidelijk

De valkuil: Veel leidinggevendens faciliteren hun team, in plaats dat ze het leiden. Daardoor verzand je in je werk en raak je de regie kwijt. Goed (dienend) leiderschap vraagt om duidelijke communicatie die dienend is voor het geheel.

Van paarden leer je hoe je dat strategisch doet. Paarden communiceren onderling door lichaamstaal. De leider en de paarden die een hogere rang in de kudde hebben, bepalen niet alleen richting en tempo, maar bepalen ook de kaders van het sociale contact. Een paard wat lager in rang staat mag geen sociaal contact initiëren, alleen maar beantwoorden. De leider houdt alle interacties nauwlettend in de gaten. Tevens



scant hij continu de omgeving voor informatie, waarna hij beslissingen neemt die dienend zijn voor het geheel. De leider is de spil waar alle communicatie om draait.

Paarden kunnen alleen een kuddeleider volgen die rust en vertrouwen uitstraalt, waarvan ze weten, voelen en zien dat hij/zij goed overzicht heeft, weet wat nodig is en die éénduidig communiceert en beslissingen neemt die positief bijdragen aan het geheel en het te bereiken doel.

De oplossing: Als jij je leiderschap wil vergroten, is het nodig dat jij de spil bent. Hiervoor heb je overzicht nodig en de juiste informatie. Welke informatie en kaders zijn relevant voor het slagen van de klus of het project? Waar uit je omgeving kun jij die informatie verkrijgen en hoe kan jij deze delen met je team?

De volgende vragen die jij als leidinggevende kunt stellen zijn:

- Draagt de communicatie zowel verbaal als non-verbaal bij aan het slagen van de klus?
- Heeft ieder teamlid de informatie die nodig is om het doel te halen?
- Communiceren we éénduidig op een manier die prettig is voor iedereen?
- Is de communicatie van iedereen dienend aan het doel?

STAP 6

Verbind

De valkuil: Als er geen verbinding is krijg je je team niet mee en moet je zelf keihard werken. Als de verbinding mist ontstaat er gedoe en stagneert vaak de voortgang. Dit is frustrerend, stressvol en vooral vermoeiend.

Leer van de verbinding in een paardenkudde. Als je een kudde paarden observeert lijkt de groep zich als één geheel te bewegen. Er is een onzichtbare band tussen de paarden, zowel in rust als in beweging. Dit is het onderlinge contact wat in een paardenkudde continu aanwezig is.

Als leider is het tot stand brengen van deze onzichtbare verbinding (contact) in je team van groot belang. Als je technisch goed leiding geeft, is dit nog geen garantie dat je medewerking krijgt en resultaat boekt. Contact is de verbinding die nodig is om je team mee te krijgen. Zonder contact/verbinding geen contract. Het is nodig om mensen te binden en ze mee te krijgen, zonder dat je macht uitoefent.

De oplossing: Leer te verbinden en contact te maken met je teamleden. Als leider zijn je eigen vaardigheden om verbinding te maken essentieel. Dit doe je door te communiceren in de taal en de context van de ander. Sluit je aan bij de ander, ook als degene erg van jou verschilt. Door goed te luisteren en

je teamleden te begrijpen in hun context, voelen ze zich gezien en gehoord en kun je ze beter begeleiden.

Dit levert je ontspanning op, soepele samenwerking en een team wat er voor gaat.



STAP 7

Heb een wijde blik, kijk vooruit en blijf sturen

De valkuil: Als je niet vooruit kijkt en blijft sturen, stagneert de boel en ben je teveel energie kwijt om de boel weer in gang te zetten.

In de paardenkudde blijft de leider steeds vooruit kijken met een wijde blik. De wijde blik is belangrijk om goed overzicht te houden. Voor paarden is het wezenlijk om een wijde blik te hebben, ze willen het gevaar (de leeuw die op hun jaagt) snel kunnen waarnemen, zodat ze met zo weinig mogelijk energie, op tijd actie kunnen ondernemen.

Een goede leider kijkt vooruit. Wat doe je als je gaandeweg tegen weerstand oploopt? Soms is het moeilijk om te achterhalen waarom dit gebeurt. Wanneer dit het geval is ga je terug naar de basis en zet je de volgende 3 stappen.

1. Breng opnieuw je team in beeld, als systeem.
2. Welke patronen neem je nu waar. Hoe helpen deze patronen het team om het gestelde doel wel of niet te halen?
3. Doorloop de stappen opnieuw en kijk waar en hoe jij je team verder kunt helpen.

De oplossing: Vergroot je leiderschap door regelmatig tijd te nemen voor reflectie en het proces binnen het team onder de loep te nemen. Zo kun je proactief bepalen welke stap nodig is om het team te helpen beter samen te werken en een goed

resultaat te bereiken. Dit levert je de regie, helderheid, tijd en energie op.



GRATIS EERSTE STAP GESPREK

Van keihard werken, naar effectief ontspannen leiding geven

Hoe wordt jij de effectieve, ontspannen leider?

Ben jij geïnspireerd door het lezen van deze 7 stappen?

- Wil jij meer resultaat bereiken met je team?
- Wil jij meer bereiken met minder moeite door de regie te nemen?
- Wil jij leren hoe je beter met weerstand en stagnatie van je team omgaat?
- Wil jij beter leren verbinden, juist met de mensen waar je niet zoveel mee hebt en die erg van jou verschillen?
- Wil jij leren hoe je op hoofdlijnen stuurt en geen energie meer verspilt aan details?
- Wil jij ervaren wat de sterke kanten zijn van jouw leiderschap en hoe jij ze benut?

Dan help ik je graag! Kom werken met mij en de paarden en ervaar hoe jij een effectieve, ontspannen leider kunt zijn!

Meld je aan voor een **GRATIS eerste stap gesprek** t.w.v. €100,-

Het gesprek is online mét beeld en daardoor super efficiënt.

Na dit gesprek is het helder:

Waar je tegen aanloopt en wat je belemmert.

- ✓ Welke mogelijkheden jij hebt om je leiderschap te vergroten.
- ✓ Wat het voor jou en je team betekent als je meer de regie neemt en daardoor overzicht en rust krijgt.
- ✓ Wat je op korte termijn kan doen om je leiderschap te vergroten.

Wat levert dit gesprek je op?

- ✓ Praktische tips, waar je direct mee aan de slag kunt.
- ✓ Duidelijkheid over welke stappen je kan zetten om de regie meer in handen te krijgen, beter samen te werken met je team en daardoor meer rust te krijgen.

⇒ [Klik hier om je gratis gesprek aan te vragen](#)