



Communicatie



Helicon

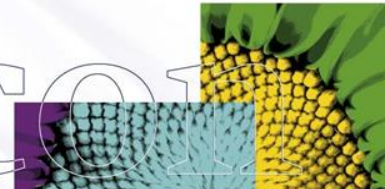
O P L E I D I N G E N

NHB DEURNE

Sociale vaardigheden

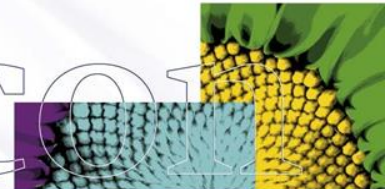
Het vermogen om goed met anderen om te kunnen gaan

- Inzicht in eigen gedrag
- Inzicht in gedrag van anderen
- Goed communiceren



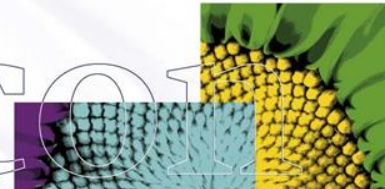
Zelfpresentatie

- Stemgebruik
- Houding
- Correctheid
- Enthousiasme

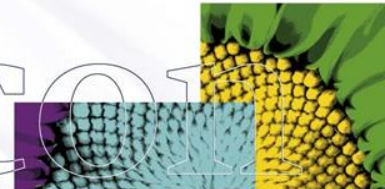


Inzicht in eigen gedrag

- Gedrag vindt vaak zijn oorsprong in het onderbewuste
- Bewustzijn verhoogt zelfvertrouwen

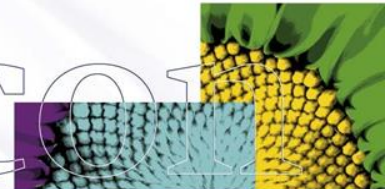


- Paardrijden is gevoelsoverdracht
- Bewust zijn van je sterke en zwakke punten
- Communicatie is een wisselwerking; weten hoe je zelf communiceert



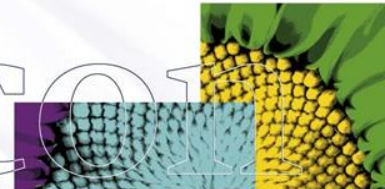
Inzicht in gedrag van anderen

- Observeren: Je ziet sneller iets wat fout is; wat afwijkt van de norm
- Vormen van een indruk; vaak onbewust
- Interpretatie van gedrag; vraag je af hoe nauwkeurig dit is



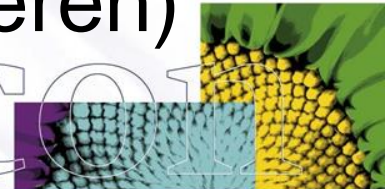
- <http://www.youtube.com/watch?v=JwjA-AgGi-90&list>

- Verbaal: woordkeuze= 7%
- Non-verbaal: lichaamstaal= 55 %
- Stemgebruik = 38 %
- **het is dus belangrijk ‘hoe’
je iets zegt !**



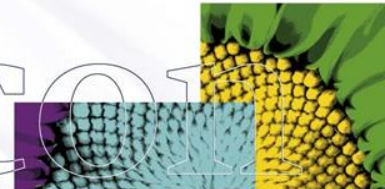
Lichaamstaal

- Presentatie: kleding (gepast, volgens gangbare norm)
- Houding: - gesloten of open,
 - actief of in elkaar gezakt
 - krampachtig of ontspannen
- Gebaren (arm/hand)
- Mimiek (samenhang met articuleren)



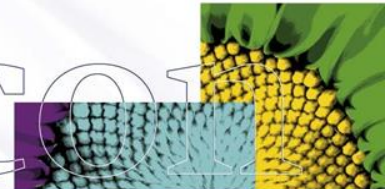
lichaamstaal

- Vaak is lichaamstaal onbewust.
Denk aan: frunniken, gebaren van hand naar gezicht, armen over elkaar
- Let op oogcontact en bepaal de juiste positie in de rijbaan

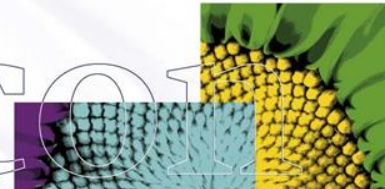


Stemgebruik

- Articuleren
- Intonatie en toonhoogte
- Volume
- Tempo
- Timing
- Adem
- Stem



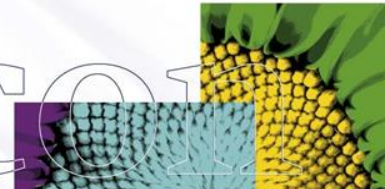
- Correct richting ruiters
- Gebruik van vaktaal (technische termen toelichten)
- Motiveren c.q. kalmeren i.p.v. gebruik van scheldwoorden of verkleinwoorden
- Controleer de ontvangst



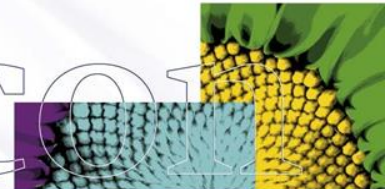
Instructie geven

3 specifieke vaardigheden:

- Luisteren
- Vragen stellen
- Uitleg geven



- Verdiep je in de spreker
- Reageer niet agressief maar leg uit!
- Houdt rekening met omgeving, milieu, leeftijd



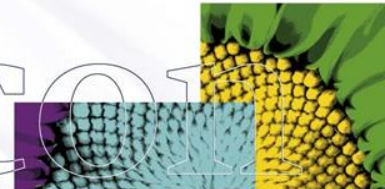
Vragen stellen

Vragen stellen: is een goede opening van het gesprek, nuttig om informatie te vergaren en om je interesse te tonen

- Gesloten vragen: alleen ja/nee
- Open vragen: vragen om een beschrijving

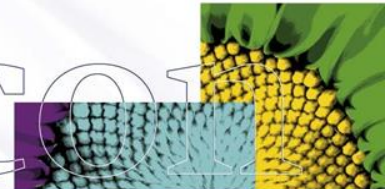
Uitleg geven

- Helder
- To the point
- Gerelateerd aan het kennisniveau van de ruiter
- Herhaal en vat samen
- Niet teveel informatie tegelijk

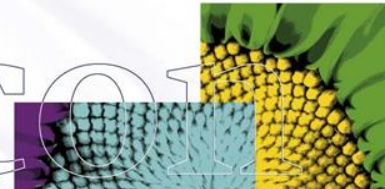


Aandachtspunten

- Waar wil je het over hebben
- Één ding tegelijk
- Leg uit waarom
- Wees duidelijk
- Laat lichaamstaal en woorden overeenkomen
- Hou rekening met ieders situatie

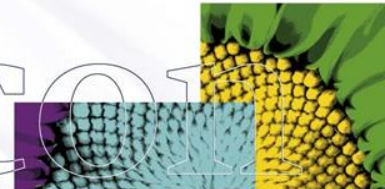


- Wederzijds
- Verbeteren wat, waar, wanneer, hoe en hoeveel?
- Stap1: bewustwording
- Stap2: inzicht in verandering
- Stap 3: de wil te verbeteren



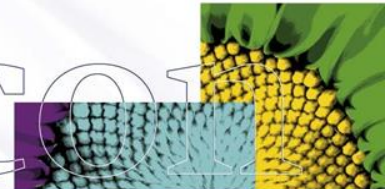
Begeleidingsvaardigheden

- Vertrouwen: Contact voor contract!
- Kunnen verplaatsen in het gevoel v.d. leerling
- Positief en opbouwend i.p.v. negatief en afbrekend



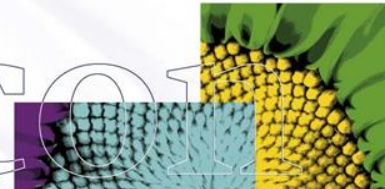
Beoordeling overdracht:

- Uitleg van de oefeningen
- Begeleiding en correctie
- Nacontrole
- Resultaat van de aanwijzingen
- Overtuigingskracht
- Positie kiezen en bewegen

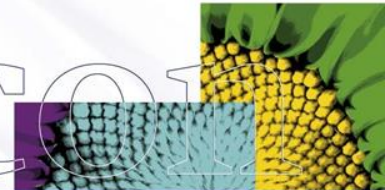


Vertrouwen

- Zelfvertrouwen: het bewustzijn van het vermogen het paard te beheersen
- Vertrouwen in de instructeur
- Vertrouwen in eigen kunnen (niet overvragen of ondervragen)

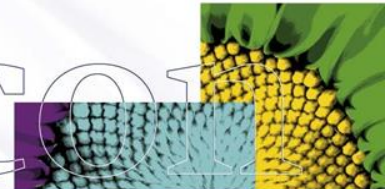


- Vanuit vertrouwen naar experimenteren.
- Spanning en frustratie zijn de ergste hinderpalen in het leerproces.



Autoritair of instructeur gestuurd:

- Voordeel: biedt veel structuur en is duidelijk
- Nadeel: ontnemt initiatief, leerling kan bang worden om fouten te maken



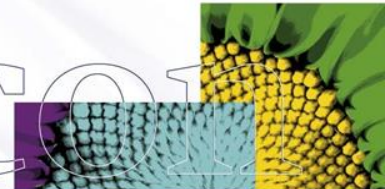
gedeelde sturing

Voordeel:

- Veel wisselwerking (interactie)
- Ruimte voor eigen initiatief
- Ruimte voor vragen

Nadeel:

- Vraagt wel enige zelfstandigheid van de ruiters



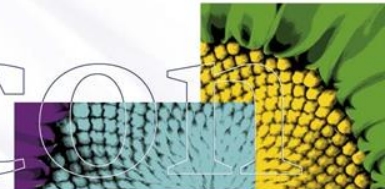
Leerlinggestuurd

Voordeel:

- Stimuleert eigen initiatief ruiters
- Stimuleert zelfstandigheid en experimenteren

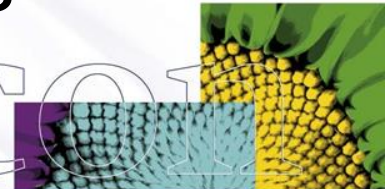
Nadeel:

- Wordt snel chaotisch
- Problemen met de orde

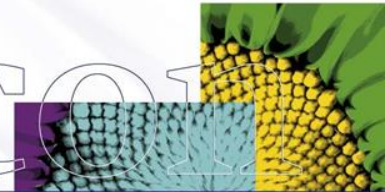
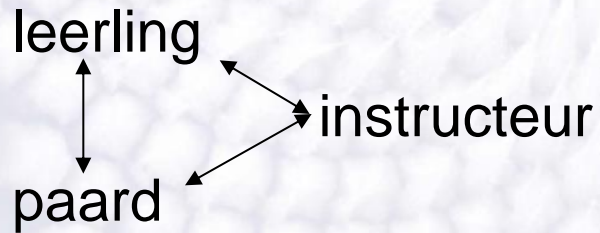


Conclusie

- Stel je op als autoriteit, maar vermijd autoritair optreden
- Straal enthousiasme uit
- Wees jezelf
- Stem de les af op de leerling
- Pas je aan, aan de situatie
- Geef bewust les en vermijd clichés



Interactie



- Ruiter- mederuiter: oog voor groepsgedrag en de effecten ervan
- Ruiter- paard: communicatie met het paard is non-verbaal
- Ruiter- instructeur: wil de leerling geholpen worden? CONTACT VOOR CONTRACT
spanningsveld tussen presteren en ontspanning
- Instructeur- paard: effect van de instructie wordt zichtbaar door verbetering in het gaan van het paard.

Samengevat

- Vertrouwen en zekerheid opbouwen
- Gemeenschappelijke interesse opbouwen
- Motiveren
- Concrete en haalbare doelen formuleren
- Werken met een tijdsplanning
- Trainingsinhoud en methode vastleggen, afwisselend en doelgericht
- Werken aan ontspannen en uitgebalanceerde zit
- Denk aan ontspanning
- Eerst omvang dan intensiteit van belastingverhogen
- Evalueren en planning aanpassen

Het feitelijke lesgeven

Werken aan:

- Kennis
- Conditie
- Vaardigheden
- Attitude

SUCCES !!

Helicon

