



## Workshop: Leiden door verlies

Over omgaan met afscheid, verlies en rouw op de werkvloer en uitval voorkomen, een unieke workshop met inzet van paarden

### Waarom bewust aan de slag met afscheid, rouw en verlies?

Hoe kan je (langdurig) uitval voorkomen bij ingrijpende gebeurtenissen in het leven van je medewerker of coachee? Loop jij er ook wel tegen aan als leidinggevende, HR-adviseur of coach dat je medewerker of coachee in een proces van afscheid, verlies en/of rouw is beland? En jij het gevoel hebt dat je daar onvoldoende van afweet? Dat je je afvraagt op welke manier het afscheid, verlies of de rouw van invloed is op het functioneren van je collega of coachee. Wat je daarin van hem of haar kunt verwachten? En welke handvatten je kunt gebruiken in het begeleiden van je medewerker of coachee? In de workshop “Leiden door verlies” leer je hoe hier mee om kan gaan. Om de bewustwording op het thema afscheid, rouw en verlies te verdiepen ga je ook met paarden aan de slag om te ontdekken hoe thema’s als afscheid, verlies en rouw bij jou (door) werken.

### Tijdens de workshop gaan we werken aan:

- De bewustwording van de impact van verlies op de werkvloer,
- Hoe je het welzijn van je collega of coachee kan bevorderen bij het rouwproces
- Hoe je ervoor kan zorgen dat de kans op langdurig uitval wordt verkleind.

Een verlies dat plaats vindt in het persoonlijk leven of op de werkvloer, heeft vaak ook verliezen tot gevolg op andere terreinen van het leven. Niet alleen door overlijden van een persoon kan rouw en verlies ontstaan, ook bij reorganisatie of andere grote veranderingen in processen, organisatiestructuren of functiehuisen kan voor medewerkers een vorm van verlies ontstaan. Meestal is er onvoldoende aandacht bij het verdwijnen van taken, functies of organisatieonderdelen. De neiging is om te focussen op het nieuwe, dat wat anders moet. Echter goed afscheid nemen van de oude situatie is net zo belangrijk als het omarmen van een nieuwe situatie. Door bewust stil staan bij wat er losgelaten moeten worden, wat meegenomen wordt naar de nieuwe situatie voorkom je stagnatie van het rouwproces met onbewuste remmende patronen tot gevolg.

Door een bron van steun te zijn en ook naaste collega's te faciliteren hoe om te gaan met de rouwende collega, zorg je voor een bedding waarin de medewerker alle ruimte heeft om aan te geven wat hij of zij nodig heeft om te herstellen en bij uitval weer aan het werk te gaan of aan te haken bij de ingezette verandering. Door ook oog te hebben voor verliezen, zoals verandering van werkplek of ontslag, arbeidsongeschiktheid geef je de medewerker steun bij het afscheid nemen en

loslaten van wat was, waardoor de medewerker zich op een volgende werkplek of nieuwe rol kan gaan hechten zonder de onverwerkte ballast van zijn of haar vorige werk(plek).

Het gegeven dat hechtingsgedrag onlosmakelijk is verbonden met mensen, vraagt van jou als leidinggevende of coachee dat je een emotionele band aan kan gaan met je collega of coachee. Vanuit deze oprechte verbinding, zorg je er als leidinggevende of coach voor dat de ander zich verbonden en betrokken blijft voelen. Ook in de situatie waarin de ander zich heeft te verhouden tot een ingrijpend verlies of verandering.

### **Wat kan je aan het einde van workshop:**

- Je bent je bewust wat het effect is van je eigen verlies ervaringen op je rol als leidinggevende, HR-medewerker, coach etc.
- Je bent je bewust van de overdrachtsmechanismen die kunnen spelen op gebied van afscheid, rouw en verlies.
- Je hebt kennis van de verschillende rouwreacties en de mythes rondom rouw, de do's en don'ts bij het begeleiden.
- Je bent in staat op je eigen manier uitleg te geven over afscheid, rouw en verlies.
- Je hebt tools geleerd om in te zetten in de praktijk.

### **Programma:**

- Inloop koffie thee brownie
- Welkom en praktische info
- Voorstellen en verdiepende kennismaking tussen de paarden rond thema rouw & verlies
- Theorie afscheid rouw en verlies, ook vanuit systemisch oogpunt
- Gespreksoefening
- Feiten en fabels
- Uitwerking van de tool “De Verliescirkel”: Theorie en oefeningen tussen de paarden
- Do's en Don'ts
- Reflectie op de dag
- Afronding

**Wanneer:** Donderdag 1 februari 2024 van 10.00 tot 17.00uur (inloop vanaf 9.30 uur)

**Locatie:** De workshop geven we op de landelijke en rustige locatie van ROScoaching midden in het groen op de Buntwal 8, 3864 MZ in Nijkerkerveen (nabij Amersfoort).

**Groepsgrootte:** Om voldoende diepgang in de workshop te kunnen brengen voor alle deelnemers hebben we kozen voor beperkte groepsgrootte. Aan de workshop kunnen maximaal 10 deelnemers deelnemen. Bij minimaal 6 deelnemers gaat de dag door.

**Investing:** De investering voor de gehele dag bedraagt €349,- exclusief 21% btw. Hierbij is inbegrepen:

- Onbeperkt, koffie, thee, water en sap
- Brownie bij ontvangst
- Biologische en ambachtelijke lunch inclusief soep
- Versnaperingen zoals fruit, rauwkost, noten en chocolade
- Lesmateriaal
- Inzet van de paarden

Wanneer je je voor 1 januari aanmeldt voor de workshop “Leiden door verlies” krijgt je een vroegboekorting van 10%.

### **Dagindeling:**

Vanaf 9.30 uur staat de koffie met iets lekkers klaar en kan je vast aankomen en landen. We starten met het programma om 10.00uur.

- Ochtend: 10.00 - 13.00
- Lunchpauze: 12.30 - 13.15
- Middag: 13.15 – 17.00

**Lunch:** In de lunchpauze staat een voedzame en eenvoudige lunch van lokale biologische en deels vegetarische producten (o.a. ambachtelijk zuurdesembrood en vegetarische soep) voor jullie klaar. De dag door zijn er gezonde versnaperingen zoals snoepgroenten, fruit, noten en natuurlijk ook chocola te nuttigen. Heb je speciale dieet wensen, neem dan zelf iets mee.

**Bereikbaarheid:** Openbaar vervoer is een optie en ook een kleine uitdaging. Een eigen (klap)fiets, OV-fiets, longboard, step of iets dergelijks maakt het een goede optie, omdat de stations Nijkerk, Vathorst en Hoewelaken op 15 minuten fietsen/rollen liggen. Natuurlijk kan je ook aan een andere deelnemer vragen of hij je even oppikt.

Kom je met de auto dan is het of afslag Barneveld of Hoewelaken vanaf de A1 of de afslag 8a Nijkerk-zuid/Vathorst vanaf de A28. Google maps leidt je vrijwel altijd tot op het erf van ROScoaching. Check wel even of er werkzaamheden aan de weg zijn!

Parkeren kan gratis op het erf. Op de “bomen-rotonde” of op het erf tussen de gebouwen. De oprit/onverharde pad graag vrijhouden, want daar moeten de trekkers en auto’s van de burens overheen kunnen i.v.m. recht van overpad voor aanliggende woningen.

**Kleding:** Ga er van uit dat je grote delen van de dag buiten in de wei bent in weer wind en zonneschijn. Dus kleeft je ook als zodanig. Denk aan stevige waterdichte schoenen (wandelen-/bergschoenen of laarzen), waterdichte kleding, petten/zonnebrillen en zonnebrand. En laagjes kleding van wol of fleecet houden je warm bij koude.

## **Wie begeleiden de workshop?**

De workshop wordt begeleid door Coby Ouwehand (Ouwehand rouw- en verliesbegeleiding) en Rolinka van Markus (Equine Assisted (Team)Coach bij ROScoaching).

Coby is als zelfstandige rouw- en verliesbegeleider. Zij heeft ervaring opgedaan met verlies; als kind door het overlijden van haar zusje en later in de vorm van een echtscheiding. Zij is enthousiast en gedreven en werkt vanuit rust, oprechte nieuwsgierigheid en openheid. Voor Coby zijn het bieden van een veilige plek en luisteren zonder oordeel belangrijke voorwaarden in haar werk. Coby heeft een achtergrond in de jeugdhulpverlening, in het begeleiden van groepen en gezinnen, het geven van trainingen en faciliteren van collega's bij rouw en verlies.

Door eigen ervaring met de paarden ontdekte Coby hoe de fysieke nabijheid van een paard een verdiepend effect heeft op het verwerken van verlies. Het inzetten van al haar zintuigen voegde een extra dimensie toe aan de haar bekende concepten voor het werken aan rouw en verlies.

Rolinka is pionier en paardenmens die haar passie voor paarden, communicatieve vaardigheden, open en scherpe geest heeft samengebracht in ROScoaching. Leiderschap, bewustwording, plezier en verbinding zijn belangrijke waarden. In bedrijfsleven en bij de overheid ervaring opgedaan als trainer, consultant en in sturende of coördinerende rollen bij team- en organisatieveranderingen. Een gepassioneerde generalist met visie!

Door recent verlies van haar maatje en leider van de kudde is zij zich opnieuw bewust geworden van het effect van verlies en werkelijk afscheid nemen binnen een groep. De inspiratie voor de workshop is bij haar ontstaan door de wijze waarop paarden dit doen.