

# De kunst van het minder doen

Leer vertragen in een wereld die versnelt

Workshop Coaching met Paarden voor wetenschappers



Rust is  
geen  
beloning,  
het is je  
brandstof

Gegeven door: Josien de Klerk & Herti Haar

MAANDAG 16 MAART 2026, 15:30-17:30  
DINSdag 21 APRIL 2026, 16:30-18:30  
MAANDAG 1 JUNI 2026, 15:30-17:30

LOCATIE: OMGEVING HILVERSUM  
TIJD 1,5 UUR  
INVESTERING: 35 EURO

CONTACT: TULLACOACHING@GMAIL.COM

LOSE YOUR MIND.... AND COME TO YOUR SENSES (FRITZ PERLS)

De druk in de academie is hoog-structureel hoog. Deadlines stapelen zich op, er is altijd meer te lezen, meer te schrijven, meer te begeleiden, meer aanvragen, meer plannen. Voor veel wetenschappers die leven met energiebeperking, chronische klachten, post-burn-out kwetsbaarheid of long-COVID restklachten, is "even doorgaan" niet meer een optie, maar een risico.

En voor leidinggevenden is de vraag: *hoe houd je talent duurzaam inzetbaar in een systeem dat nauwelijks ruimte laat voor herstel?*

Deze workshop biedt precies dát: Een concrete ervaring met hoe het lichaam grenzen aangeeft, lang vóórdát een wetenschapper uitvalt.

Workshops worden maandelijks gegeven door twee gecertificeerde equine assisted coaches tussen de kudde op de wei. 3-6 personen. Een verdiepingstraject voor 1-op-1 coaching is mogelijk.

## Wat we doen in deze workshop

Paarden reageren niet op woorden of intellect, maar op wat het lichaam communiceert. Ze laten zien wat mensen vaak niet durven zeggen — en wat je eigen lichaam al lang aangeeft. Wanneer iemand tegen burn-out aanzit of met beperkte energie leeft, is rust geen vrije keuze — het is een voorwaarde voor functioneren. Paarden laten onmiddellijk zien wat er gebeurt wanneer iemand probeert te 'pushen'.

Hierdoor krijg je:

- Inzicht in hoe het lichaam stress en overprikkeling aangeeft
- Begrip van hoe energie en lichaamstaal interacties beïnvloeden (in teams, begeleiding, onderzoek)
- Bewustwording van persoonlijke belastbaarheid en grenzen
- Directe feedback van paarden op spanning, tempo en energie — helder, eerlijk, zonder oordeel

## Voor wie?

- Wetenschappers met beperkte energie of (dreigende) burn-out
- Collega's die willen leren werken vanuit realistische belastbaarheid
- Leidinggevenden die duurzame inzetbaarheid willen ondersteunen