

TEAMCOACHING & MANAGEMENT TRAININGEN



2MOONS
opleiding & training



VERBINDING, INZICHT & GROEI

Landgoed de Peerdegaerdts en 2Moons organiseren management trainingen en paardencoaching en geloven dat duurzame teamontwikkeling begint bij veiligheid, zelfinzicht en eigenaarschap.

Door de expertise en inspirerende omgeving van Landgoed de Peerdegaerdts te combineren met de inhoudelijke programma's van 2Moons, bieden we management- en team programma's die verder gaan dan inzicht en een leuke teamtraining. Door wetenschap over het brein en zenuwstelsel, door praktisch leren met directe feedback en het werken met paarden te combineren, ontstaan trajecten die teams helpen om gedrag daadwerkelijk te veranderen, in het hoofd, hart én lijf.

WIE ZIJN WIJ?

LANDGOED DE PEERDEGAERDT

Een cultuurhistorische plek en ANBI-stichting in Strijen in het Nationaal Landschap de Hoeksche Waard, goed bereikbaar vanuit de A29 of A16. Het landgoed is ca. zeven hectare groot en bestaat onder andere uit een prachtige rozen- en wandeltuin ontworpen door Mien Ruys en een karakteristieke hoogstamboomgaard van ruim 100 jaar oud. Landgoed de Peerdegaerdts is de thuisbasis van een zorgboerderij, waar een professioneel team deelnemers met een ondersteuningsvraag dagelijks persoonlijke begeleiding op eigen tempo biedt. Hierbij leggen zij de nadruk op de talenten en mogelijkheden van de deelnemers, veelal kinderen en jongeren die om uiteenlopende redenen niet meer naar school kunnen. Ook vangt de zorgboerderij dieren op die nergens anders meer welkom zijn en draagt zorg voor hun welzijn.

- Inspirerende, prachtige locatie in de natuur.
 - Paardencoaching gericht op teamdynamiek, leiderschap en samenwerking.
 - Faciliteiten voor:
 - Lunch in de natuur.
 - Vergaderfaciliteiten.
 - Faciliteiten voor reflectie en rust.
 - Moestuïneren.
 - Varkens knuffelen.
-

2MOONS OPLEIDING & TRAINING

2Moons leidt gedragstrainers op voor mens en paard, in de volksmond ‘paardenfluisteraars’ genoemd, en redt regelmatig ‘gevaarlijke’ paarden van de gang naar de slager. Het werk gaat echter veel dieper dan dat. Paarden reageren niet op woorden, titels of functies, ze voelen precies wat er in je omgaat en spiegelen je onbewuste spanningen en onzekerheden. Innerlijke kracht ontstaat wanneer je congruent bent: wanneer denken, voelen, spreken en handelen volledig in één lijn zijn. Dat vormt de basis van duurzaam en effectief leiderschap. Wij begeleiden teams en leiders niet om ‘beter te sturen’ of technieken uit het hoofd te leren. We bieden krachtige inzichten en momenten die je onthoudt. We laten ervaren wat het betekent om leiding te nemen vanuit rust en helderheid, ook als de druk toeneemt. Die ervaring neem je mee naar je team, naar je organisatie én naar je dagelijks leven. Of je nu een paard, een team of een hele organisatie leidt: échte verbinding en effectief leiderschap beginnen altijd van binnenuit.

- Lezingen en trainingen met een stevige theoretische basis over kuddegedrag, veiligheid en gedragsverandering, vertaald naar leiderschap, teamdynamiek en klantinteractie.
- Mogelijkheid om lezingen en trainingen op uw locatie te verzorgen.
- Expertise in:
 - Duidelijke communicatie, lichaamstaal en effectief leiderschap.
 - Polyvagaal theorie en veranderingen in gedrag.
 - Stress- en gedragspatronen.
 - Karakterstructuren.
 - Co-regulatie en veerkracht.

Onze trajecten zijn ervaringsgericht en praktisch.

Mensen leren niet alleen *wat* er anders kan, maar ervaren *hoe* het anders kan, met hoofd, hart én lijf. Dat maakt verandering voelbaar, toepasbaar en blijvend. Zo ondersteunen we in het versterken van samenwerking, leiderschap en impact, precies daar waar het ertoe doet.

OPZET PROGRAMMA'S (modulair)

Teams kunnen deelnemen aan onze programma's met keuze uit onderstaande thema's of kunnen een programma op maat laten samenstellen. Elk programma is flexibel en opgebouwd uit drie dagen: elke dag is afgerond te volgen. Gezamenlijk vormen deze drie dagen een krachtig traject voor ontwikkeling en verandering op onderstaande thema's.

Thema's: Pakket 1: Heldere communicatie & effectief leiderschap

Pakket 2: Polyvagaal theorie: Van stress naar veerkracht

incl. meting van hartslagvariabiliteit (op dag 3)

Pakket 3: Karaktertypes & Teamdynamiek

incl. afname karaktertest alle deelnemers (op dag 2)

Pakket 4: Kickstart & nieuw team

Pakket 5: Omgaan met veranderingen

Flexibiliteit

We kunnen trainingen geheel op maat aanbieden, zowel inhoudelijk als logistiek voor grote en kleine teams, alsmede individuele trajecten.

Doelgroep:

Teams van max. 10 deelnemers (grotere teams op aanvraag).



Locaties:

- Dag 1: Landgoed de Peerdegaerdt in Strijen.
- Dag 2: 2Moons in Bleiswijk of op uw eigen bedrijf.
- Dag 3: Landgoed de Peerdegaerdt in Strijen.

Investing:

Dag 1: € 2.500,-

Dag 2: € 1.500,- (Extra uur: +€ 250,- per uur).

Dag 3: € 2.500,-

Pakketprijs voor 3 dagen: € 6.000,-

VOORBEELD PAKKET 1: HELDERE COMMUNICATIE & EFFECTIEF LEIDERSCHAP

Een krachtig traject voor teams die willen groeien in veiligheid, heldere communicatie en effectief leiderschap.

DAG 1 - BASIS - Inzicht, ervaring en reflectie

Duur: 3,5 uur.

Doel: Bewust worden van gedrag, communicatie en leiderschapsstijl, en ervaren wat dit doet met een systeem (team).

PROGRAMMA

1. Welkom & kennismaking

- Korte voorbereidende opdracht: Deelnemers vullen vooraf een reflectievragenlijst in over hun communicatie- en leiderschapsstijl.
- Kennismakingsoefening om veiligheid en verbinding te creëren.

2. Theoretische introductie

- Kuddegedrag & veiligheid:
- Waarom veiligheid altijd vóór prestatie komt.
- Polyvagaal theorie in de praktijk:
Stress- en overlevingsreacties herkennen en beïnvloeden.
- Non-verbale communicatie: Wat je uitstraalt vóórdat je iets zegt.
- Congruent leiderschap: Denken, voelen, spreken en handelen op één lijn.

3. Paardencoaching

- Ervaar direct hoe leiderschap en teamdynamiek zichtbaar worden.
- Inzicht in: volgen vs. sturen, controle vs. verbinding, en onbewuste patronen.

4. Afronding

- Persoonlijk leerdoel: Elke deelnemer formuleert een concreet leerdoel voor het traject.
- Gerichtte reflectie: Wat vraagt het team? Wat is nodig om de veiligheid te vergroten?

Resultaat: Helder inzicht in eigen gedrag en groepsdynamiek, met concrete eerste stappen voor de werkvloer.

DAG 2 - VERDIEPING - Van inzicht naar toepassing

Duur: 2,5 uur (uitbreidbaar).

Doel: Begrijpen waarom gedrag ontstaat en leren hoe je daarin effectief kunt bijsturen.

PROGRAMMA

1. Polyvagaal theorie verdieping

- Stressbelasting in organisaties: Hoe stress zich opstapelt en doorwerkt in gedrag.
- Gedragspatronen onder druk: Wie neemt ruimte, wie haakt af, wie gaat controleren?

2. Praktische tools

- Toolbox: Concrete technieken voor communicatie in spannende situaties.
- Zelfregulatie, co-regulatie en leiderschap: Stabiliteit brengen zonder jezelf te verliezen.
- Concreet toepasbaar in: Overleggen, conflicten, verandertrajecten, leiderschap onder druk.

3. Toepassing in de praktijk

- Veiligheid creëren voor jezelf (zelfregulatie) en het team (co-regulatie).
- Casus: Hoe ga je om met weerstand in overleggen of verandertrajecten?

Resultaat: Begrip, grip op de situatie en praktische handvatten voor direct gebruik.

DAG 3 - VERANKERING - Integratie, oefenen en bevestigen

Duur: 3,5 uur.

Doel: Nieuw gedrag belichamen, oefenen en verankeren zodat het blijft werken als het spannend wordt.

PROGRAMMA

1. Verdiepende paardencoaching

- Leiderschap in beweging: Duidelijk zijn zonder hard te worden, grenzen stellen zonder verbinding te verliezen.
- Omgaan met weerstand en verandering: Wat als het team niet "meewerkt"?

2. Afrondende presentatie & oefeningen

- Persoonlijke leiderschap afspraken en teamafspraken.
- Actieplan: Meetbare doelen voor de komende weken.

3. Follow-up

- Optie: Evaluatiegesprek met teamleider 4-6 weken na afloop.

Resultaat: Vertrouwen, richting en duurzaam effect, met een stevige reset voor het team.

WAT LEVERT PAKKET 1 OP?

- Meer rust en helderheid in communicatie.
- Leiderschap dat voelbaar veilig is.
- Teams die minder reageren en meer samenwerken.
- Gedrag dat klopt, ook onder druk.
- Extra mogelijkheid: Certificaat van deelname en toegang tot online materialen voor verdieping.

Geen quick fix. Wel een stevige reset.

UITGEBREIDE KEUZEMOGELIJKHEDEN

In dit document vindt u een uitgebreide uitwerking van pakket 1. Dit pakket is speciaal ontworpen om communicatie, leiderschap en teamdynamiek te versterken op basis van de Polyvagaal theorie en praktijkgerichte ervaringen. Naast dit pakket bieden we vier andere maatwerkoplossingen aan.

Heeft u Interesse in een overzicht of gedetailleerde uitwerking van de andere pakketten? Laat het ons weten. We delen graag meer informatie, zodat u een weloverwogen keuze kunt maken die perfect aansluit bij de behoeften van uw organisatie.

MAATWERK

Bij maatwerk plannen we voorafgaand aan het programma een intakegesprek om de behoeftes van de klant te inventariseren. Aanpassingen aan de pakketten zijn mogelijk: Denk aan thematische verdieping of integratie van organisatiespecifieke casussen.

WIJ VERZORGEN TRAINING EN COACHING VOOR O.A. DE VOLGENDE BEDRIJVEN:



MEER DAN EEN LEUKE TEAMDAG

Wij verzorgen graag meer dan een leuke teamdag. Door praktische programma's leren teams zichzelf en elkaar te lezen, effectief te communiceren en bouwen ze samen een sterke basis voor toekomstige veranderingen en prestaties.

LOCATIES:

- Landgoed de Peerdegaerd in Strijen



Een inspirerende omgeving met faciliteiten voor vergaderen, lunch in de natuur, coaching met paarden en momenten van verstillend en rust. Ook kunnen pakketten worden uitgebreid met mogelijkheden voor o.a. varkens knuffelen en moestuinieren. Een unieke, natuurlijke omgeving die teams uitdaagt om buiten hun comfortzone te stappen en nieuwe inzichten te verwerven.

- 2Moons in Bleiswijk: Hybride & internationaal



Ideaal voor internationale teams en teams die een live training met online training willen combineren: professionele camera's, microfoons en beeldschermen zorgen voor een naadloze interactie tussen live en online deelnemers.

- Op uw eigen locatie:



We kunnen ook lezingen en trainingen verzorgen op uw bedrijf. Praktisch en efficiënt, met minimale ontworping en maximale toepasbaarheid in de eigen werkomgeving.