

Opzet Puur Beweging Coachtraject

Het coachtraject bestaat uit drie delen: intake, inhoudelijke sessies en de afronding.

Iedere coachsessie duurt gemiddeld 4 à 5 kwartier.

1. Intakesessie

Het doel van de intake is het werkbaar en helder formuleren van je leervraag en het bespreken van het door jou beoogde eindresultaat. We zullen hiertoe komen met behulp van het paard.

Puur Beweging stelt met deze informatie een plan van aanpak op. Volg je het traject vanuit het werk? Dan kan dit plan voorgelegd worden aan je werkgever.

2. Inhoudelijke sessies

Puur Beweging werkt met minimaal 3 inhoudelijke sessies. Gedurende het traject kunnen we besluiten daar 1 tot 3 sessies aan toe te voegen. Eén van de toevoegingen kan de sessie 'Meer zelfinzicht met paardenwijsheid' zijn.

Voor de eerste inhoudelijke sessie ontvang je per mail een digitaal werkboek, waarin je jouw ervaringen kunt opschrijven. Tijdens de sessies is het leerzaam om foto's te maken, die je kunt toevoegen aan dit document. Het werkt meestal heel krachtig om foto's, die een leerzame ervaring oproepen, terug te zien. In het werkboek kun je ook nog teruglezen welk inzicht zo waardevol voor je was.

3. Afrondingssessie

In deze laatste sessie krijg je een opdracht met het paard, waarin we terugkijken op het coachtraject. Welk proces heb je doorgemaakt? Hoe heeft het ingewerkt op je dagelijks leven? Waar sta je nu en wat wil je nog leren? Is het eindresultaat behaald?