

Stappenplan Puur Beweging Coachsessie

0. Terugblik op vorige keer en bespreken hoe de ervaring met het paard heeft doorgewerkt in het dagelijkse leven.

1. Vooruitblik

Input van jou: waar zit je mee, welke verwachting heb je, wat moet je nu echt kwijt?

input van het moment: wat leeft er nu, wat is erg aanwezig, waar gaan we mee aan de slag?

input van de coach aansluitend op je leervraag: wat is er nodig om een stap verder te komen dichter naar het eindresultaat?

2. De opdracht met het paard.

Je krijgt een opdracht dat aansluit op je leervraag. Dit kan een opdracht met de kudde zijn als 'stap de kudde in en begroet alle paarden'. Het is ook mogelijk dat we een paard naar de paardenbak meenemen en dat je daar je opdracht krijgt. Bijvoorbeeld: 'laat het paard over de balkjes lopen.' Vrijwel direct ervaar je wat er gebeurt tussen jou en het paard! Vaak is één opdracht met een paard voldoende. Soms is het nodig om de opdracht nog eens uit te voeren, maar nu met het inzicht dat je na de eerste keer hebt opgedaan.

3. Het nabespreken van de opdracht.

In de nabespreking belichten we hoofdzakelijk je ervaring en beleving met het paard tijdens de opdracht. We richten ons op jouw lichaamstaal, gedachten, gevoelens en wat jij belangrijk vindt in het leven. Denk hierbij aan je overtuigingen, opvoeding, gezinssamenstelling, normen en waarden, levensgebeurtenissen, et cetera.

4. Vertaalslag naar het dagelijks leven:

Welk inzicht neem je mee naar huis? Hoe kun je hier verder mee aan de slag?