30 COACHVRAGEN

Academie voor Paard & Lifecoaching
post-HBO coachopleiding
Paardencoach & Lifecoach

HIER ZIJN 30 COACHVRAGEN DIE GEBRUIKT KUNNEN WORDEN OM REFLECTIE EN INZICHTEN TE STIMULEREN GEBASEERD OP DE REACTIE VAN HET PAARD TIJDENS EEN PAARDENCOACHSESSIE:

ACADEMIE
PAARD- EN LIFECOACHING

OBSERVATIE VAN HET PAARD

1. Hoe zou je het karakter van het paard omschrijven op basis van je eerste indruk?
2. Wat valt je op aan hoe het paard naar je kijkt of beweegt?
3. Wat denk je dat het paard nu nodig heeft?
4. In hoeverre gaat dat ook over een behoefte van jou?
5. Hoe reageerde het paard toen je dichterbij kwam?

ZELFREFLECTIE EN VERBINDING

6. Wat zegt de reactie van het paard over jouw energie op dit moment?
7. Hoe voelde jij je toen het paard dichterbij kwam / afstand nam?
8. Wat gebeurt er met jou als het paard jou volgt of juist niet?
9. Hoe denk je dat jouw houding of intentie invloed heeft op het gedrag van het paard?
10. Wat gebeurt er met jouw ademhaling of lichaamstaal als je naar het paard kijkt?

EMOTIES EN BEWUSTWORDING

11. Welke emoties ervaar je nu in het contact met het paard?
12. Welke spanning of lichaamssensatie ervaar je?
13. Wat maakt je rustig of juist onrustig in deze interactie?
14. Kun je een situatie in je leven herkennen die vergelijkbaar voelt?
15. Wat zou je anders doen als je opnieuw met het paard zou starten?
16. Hoe voel je je als het paard jou volgt zonder aarzeling?

30 COACHVRAGEN

Academie voor Paard & Lifecoaching
post-HBO coachopleiding
Paardencoach & Lifecoach

ACTIE EN VERANTWOORDELIJKHEID

16. Wat wil je veranderen in jouw energie of aanpak om het gedrag van het paard te beïnvloeden?
17. Wat kun je leren van de reactie van het paard dat je in je dagelijks leven kunt toepassen?
18. Hoe kun je jezelf uitnodigen om meer in balans te zijn in deze situatie?
19. Wat gebeurt er als je meer ontspant of juist meer focus brengt in je interactie?
20. Hoe zou je het paard willen uitnodigen om samen te werken?

RELATIE EN WEDERZIJDSE INVLOED

21. Wat vertelt deze interactie je over relaties die je hebt met mensen om je heen?
22. Hoe zou jij meer veiligheid en vertrouwen kunnen creëren in deze situatie?
23. Wat denk je dat het paard probeert te spiegelen in jouw gedrag of energie?
24. Hoe kun je ervoor zorgen dat het paard zich gehoord of gezien voelt? Wat heb jij zelf momenteel nodig om gehoord en gezien te voelen?
25. Wat zegt deze ervaring over hoe je leidinggeeft of geleid wordt?

30 COACHVRAGEN

Academie voor Paard & Lifecoaching
post-HBO coachopleiding
Paardencoach & Lifecoach

WERKGERELATEERD

26. Hoe zou je de dynamiek tussen jou en het paard vergelijken met hoe je samenwerkt met je collega's?
27. Wat vertelt de reactie van het paard je over hoe je grenzen stelt in je werk?
28. Wat kun je uit de ervaring met het leiden van het paard meenemen naar hoe je leiding geeft of ondersteuning biedt op je werk?
29. Welke patronen in deze interactie herken je in hoe je omgaat met werkdruk of uitdagingen op je werk?
30. Hoe zou je de energie of intentie die je nu ervaart willen inzetten om meer balans te vinden in je werk?

Deze vragen helpen om bewust te worden van de eigen energie, houding, emoties, en de invloed daarvan op het paard en op situaties in hun dagelijks leven en op het werk. Ze nodigen uit tot zelfreflectie en groei, met het paard als spiegelend en intuïtief coachmiddel.

Liefs 💙 Team van de Academie voor Paard- en Lifecoaching
www.academievoorpaardenlifecoaching.nl

MEER WETEN?

Wil je het vak bij ons leren? Meld je dan aan voor een kennismakingsgesprek via onze website. wil je zelf paardencoaching ervaren? Kijk dan op onze lijst met gediplomeerde en gecertificeerde coaches: https://www.academievoorpaardenlifecoaching.nl/lijst-met-onze-paardencoaches.html

www.academievoorpaardenlifecoaching.nl