

WERKVORMEN

Over coaching en training in en met de natuur

COACHING EN TRAINING

Dit hoofdstuk omvat ruim vijftig concrete werkvormen in en met de natuur, te gebruiken bij persoonlijke ontwikkelingsvragen en team- of organisatieontwikkeling. Het zijn zowel werkvormen die buiten in de natuur uitgevoerd kunnen worden als werkvormen die de natuur als inspiratiebron hebben en binnen kunnen worden toegepast. Ze zijn vooral bedoeld als bron van ideeën en als basis om op verder te bouwen. Vanzelfsprekend kun je alles naar eigen inzicht aanpassen. Vooraf gaan we in op het werken met mensen in of met de natuur, als coach of trainer, of vanuit een andere functie.

Werken in of met de natuur bestaat in Nederland en België in allerlei vormen:

Wandelcoaching. De cliënt wordt gecoacht tijdens het wandelen, waarbij gebruik gemaakt wordt van metaforen en symbolen die men onderweg tegenkomt. De omgeving dient als spiegel voor de situatie die voor de cliënt aan de orde is.

Natuurcoaching. Men werkt met metaforen en symbolen uit de natuur en met de spiegelwerking van de elementen, de seizoenen, de symboliek van windrichtingen, enzovoort. De coaching vindt niet per se wandelend plaats. Natuurcoaching kan bijvoorbeeld ook gebruik maken van gedachtegoed van de Kelten of van het Sjamanisme.

Tuintherapie. Deze therapie kan gezien worden als vorm van natuurcoaching. Tuintherapie is gericht op de rijke ervaring van het werken in de natuur en de verbinding met levensprocessen daarin.

Outdoor coaching en training. Er zijn verschillende coaches en trainers die buitensportactiviteiten aanbieden aan individuen of teams. Bekende voorbeelden zijn: met het team een hinderniscours afleggen of op een zelfgebouwd vlot het water op, als vorm van teambuilding. Ook kanoën en zeilen bieden aanknopingspunten voor persoonlijke ontwikkeling.

Buiten werken. Bijvoorbeeld wilgen knotten, prunussen rooien of meewerken op een zorgboerderij. Onder meer Natuurmonumenten biedt hiervoor diverse mogelijkheden.

Paarden en honden. Coaching en training waarbij paarden en honden worden ingezet is de laatste jaren sterk in opkomst. Vooral op gebied van leiderschap, contact en samenwerking biedt dit veel mogelijkheden.

Natuur als omgeving. Veel trainingen vinden plaats in een landelijke omgeving of in een natuurgebied, als inspirerend decor voor de trainingsactiviteiten. Mensen worden uit hun vertrouwde omgeving gehaald en staan meer open voor het trainingsaanbod en onderling contact.

De aanbieders van deze vormen van coaching of training hebben verschillende achtergronden. Sommige coaches en trainers hebben hun wortels in de biologie, landschapsbeheer of milieu-educatie, of werken al hun hele leven met paarden, honden of andere dieren. Begeleiders van outdooractiviteiten hebben meestal een achtergrond in sport, recreatie of groepswerk. Beide

COACHING EN TRAINING

AAN DE SLAG

OVERZICHT WERKVORMEN

WERKVORMEN A T/M H

groepen hebben zich vervolgens gespecialiseerd in persoonlijke ontwikkeling, communicatie, teambuilding of organisatieontwikkeling. Daarnaast zijn er coaches en trainers die puur op basis van persoonlijke interesse en affiniteit de natuur zijn gaan inzetten in hun werk. De één geeft incidenteel wandelcoaching, de ander richt zich volledig op natuurcoaching. Sommige trainers werken uitsluitend in de natuur, veel trainers zetten de natuur in op onderdelen van een traject. De basis van dit werk is enthousiasme en liefde voor de natuur, het vermogen om je te verwonderen en te genieten, en het streven dit te integreren in je werk en over te brengen op anderen.

Je komt in contact met de natuur door er in te zijn, te ruiken, voelen, liggen, wachten tot de zon opkomt, naar de sterren te kijken, naar de wind te luisteren. Je moet het leuk vinden om in de natuur te zijn en er helemaal in op te gaan. Dan gaat de natuur zich aan je openbaren, dan ga je het begrijpen. Je moet de natuur eten, je moet hem proeven, je moet hem worden. [LJITSJ VAN KESSEL, trainer]

Veel werkvormen zijn een combinatie van doen, ervaren, reflecteren en inzicht genereren. Daarmee volgen ze de bekende leercyclus van David Kolb, die zegt dat alle fasen belangrijk zijn om tot leren te komen en dat ieder mens een eigen voorkeursstijl heeft als het om leren gaat.

De natuur is ideaal voor ervaringsgericht leren. Leren door te doen, bezig zijn, handelen, met je voeten in de klei, je handen uit de mouwen. De ervaring zelf is de leermeester. Veel coaches en trainers die in de natuur werken zeggen: de natuur moet je beleven. Je moet het doen, zien, horen, ruiken, proeven, voelen. Dát doet iets met je, dat brengt wezenlijke verandering teweeg. Hun werkwijze is vaak intuïtief en wordt ingegeven door het moment en de situatie.

Als coach en trainer werk ik veelal met dat wat zich aandient in het hier-en-nu, op zowel fysiek, mentaal, emotioneel als spiritueel niveau. Van daaruit werk ik in eerste instantie met de natuur als context, als kader waarbinnen het proces zich afspeelt. [JEANNETTE LAMME]

AAN DE SLAG

De keuze van een werkvorm hangt af van het doel dat je wilt bereiken en van praktische factoren. Werkvormen verschillen van elkaar in:

- tijdsduur: kort of lang, strikt afgebakend of vrij
- aantal deelnemers: gericht op individu of groep
- organisatie: plenair, in tweetallen of subgroepen, individueel
- invalshoek: op basis van een bepaalde theorie of stroming
- aard: bijvoorbeeld actief of reflexief, met spanning of ontspanning
- tempo: opvoeren (hogedrukpan) of juist terugnemen
- output: concreet of abstract, in tekst, beeld of anderszins
- rol van de begeleider: bijvoorbeeld sturend, faciliterend of provocerend [WWW.WERKVORMEN.NET]

Boeken over en met werkvormen:

HET GROOT WERKVORMENBOEK Sasja Dirkse-Hulscher, Angela Talen (2007)

BEWEGING IN JE BREIN Monique Hampsink, Nanette Hagedoorn (2006)

RUIMTE DOOR BEELDEN Judith Zadoks, Paulien den Bode (2007)



De indeling van de werkvormen in dit hoofdstuk volgt globaal de thema's van de hoofdstukken 2 t/m 7, met als toevoeging een paragraaf over de spiegelwerking van de natuur. Spiegelwerking wordt gebruikt in wandel- en natuurcoaching en kan bij alle onderwerpen worden ingezet.

VOORAF

Als bij een werkvorm niet vermeld staat of hij geschikt is voor individuele toepassing of gebruik in een groep, dan is hij voor beide situaties geschikt.

De tijdsduur is meestal niet aangegeven, omdat deze sterk afhankelijk is van de omstandigheden en een individuele of groepsaanpak.

In de omschrijving van de werkwijze richten we ons meestal op degene die de werkvorm uitvoert: de cliënt of de deelnemers. We geven de instructie zoals je die als coach of trainer kan geven. Soms richten we ons met specifieke aanwijzingen rechtstreeks tot de coach of trainer.

Veel werkvormen hebben we zelf ontwikkeld of verzameld. Een aantal werkvormen is afkomstig van trainers en coaches die hebben meegewerkt aan dit boek. Bij de betreffende werkvormen staan hun namen. Hun gegevens zijn te vinden op pagina 155.

Overzicht werkvormen

A ONTWIKKELING

- A.1 Een boom
- A.2 Met andere ogen
- A.3 Stilleven van jezelf
- A.4 Groeicyclus
- A.5 Jaarringen
- A.6 Tuin of landschap
- A.7 Zaden als bron
- A.8 Voorbeelden uit de natuur
- A.9 Groei als beweging

B SAMENWERKING

- B.1 Kennismaking
- B.2 Cirkel
- B.3 Groeps wandeling
- B.4 Een bijzonder dier
- B.5 Structuren
- B.6 Teammandala
- B.7 De natuur toen en nu
- B.8 Overleg buiten
- B.9 Groepsindeling

C LEIDERSCHAP

- C.1 Wees een beest
- C.2 Diermagie (visualisatie)
- C.3 Wandelcoaching
- C.4 De vier elementen
- C.5 Symbolen
- C.6 Natuurcollage

D CREATIVITEIT

- D.1 Natuurverhaal
- D.2 Biomimicry
- D.3 Collage
- D.4 Natuurbrainstorm: drie technieken
- D.5 Natuurbrainstorm: van idee naar actie
- D.6 Brainwalking
- D.7 Verhalen

E BEWEGING

- E.1 Stiltewandeling
- E.2 Kwaliteitenwandeling
- E.3 Speeltuin
- E.4 Wilgen knotten
- E.5 Lunchwandeling

F ONTSPANNING

- F.1 Relaxen
- F.2 Visualisatie
- F.3 Timemanagement

G WAARNEMING

- G.1 Vlieg als een vogel
- G.2 Onder een vergrootglas
- G.3 Met open zinnen
- G.4 Schoonheid
- G.5 Iets dat niets is
- G.6 Voorkeurszingtuig

H SPIEGELWERKING