

VERSLAG NOBCO SYMPOSIUM: COACHEN MET NATUUR

"Geef je hoofd vrij, laat je lichaam eens lopen en kijk wat je tegenkomt."

Deze wens was kenmerkend voor de organisatie van het prachtige symposium over natuurcoaching op 15 september jongstleden. José Vos - Boven, bestuurslid van de NOBCO, opende als dagvoorzitter het symposium. Zij heette de negentig aanwezigen hartelijk welkom en een korte schets van de dag.

De natuur als 'mede-coach'

Yoke de Wilde (Voorzitter VNC) gaf daarna een korte introductie van natuurcoaching. Natuurcoaching houdt letterlijk in, dat de natuur tijdens het coachen op professionele wijze wordt ingezet. De natuur kan worden gezien als 'mede-coach', als partner en wordt ingezet als spiegel. De coach én de coachee zien zichzelf in de natuur weerspiegeld. De kracht van natuurcoaching blijkt uit het feit dat de coachees in de natuur, precies weten op welke plek ze wel of niet willen zijn en welke stappen ze, letterlijk, willen nemen. Natuurcoaching staat op die manier bol van ervaringsgericht leren en leent zich uitermate goed voor systemisch werk.

Natuurcoaching kent verschillende vormen, waarvan er acht vertegenwoordigd waren op het symposium: wandelcoaching (letterlijk in beweging komen); coachen met honden; coachen met paarden; coaching middels outdoor activiteiten; tuintherapeutisch coachen; een specialisatie die zich richt op bomen; coachen met behulp van natuurwijsheid (de seizoenen en de oude natuurvolkeren) en coachen met behulp van natuurkennis (biologische en botanische kennis).

Vragen die bijvoorbeeld tijdens natuurcoaching gesteld kunnen worden:

- Wat kom je tegen? (wat valt je op en wat betekent dat?)
- Waar herken je dit mechanisme (in interactie met honden/ paarden/ jezelf) in het dagelijks leven?
- Waar ervaar je een grens? En hoe ga je daarmee om?

Onderzoek in Wageningen

In tegenstelling tot wat veelal wordt aangenomen, wordt er ook langdurig en al langere tijd onderzoek gedaan naar de effecten van coachen met natuur op gezondheid en vitaliteit. Zo is het verband tussen coachen in de natuur en een gunstige invloed op depressie, het behouden van focus en een gevoel van welzijn, reeds aangetoond. Een instituut wat deze onderzoeken uitvoert in Nederland is de Universiteit van Wageningen met een speciaal daarvoor opgericht kenniscentrum: [Alterra](#).



Nieuwe vakgroep

Vanwege deze interessante ontwikkelingen voor het coachvak, heeft de NOBCO de Vaksectie Natuur Coaching (VNC) opgericht. De VNC richt zich op het informeren en inspireren van zowel de leden van de vaksectie zelf als de aangesloten coaches binnen de NOBCO. Intentie is het samen verder ontwikkelen en naar buiten uitdragen van deze specialisatie van het coachvak. Om dit te realiseren zullen met regelmaat activiteiten rond natuurcoaching worden georganiseerd. Er zijn inmiddels 19 leden aangesloten bij de VNC en dit symposium was de eerste activiteit, aangeboden voor collega coaches.

Open blik

De proeverij aan workshops, de prettige mogelijkheid om te gaan en staan, wanneer en waar je wilde, de prachtige natuur en het mooie weer droegen allen bij aan een zeer waardevolle en inspirerende dag. De mogelijkheid om op je eigen manier kennis te maken met de materie van natuurcoaching zorgden voor een open blik en leverde ook persoonlijke inzichten op. De eerder gestelde vragen kwamen spelenderwijs de gehele middag, tijdens alle workshops, om een hoekje kijken en verzekerden zo alle deelnemers van nieuwe perspectieven en een praktische kijk op onze eigen dagelijkse overtuigingen en patronen.

Navraag leerde dat de bezoekers vooral aanwezig waren om te proeven aan deze vakrichting, om te ontspannen, om te genieten van het eigen vak, als oriëntatie op deze coachrichting of om verbinding met mede-professionals op te zoeken.



Veelzijdigheid van natuurcoaching

Tijdens de afsluiting werd gevraagd of er deelnemers waren die hun indruk met de zaal wilden delen. Na de droge opmerking "Dank je Heer, voor het weer!", kwamen de tongen los. Wat over het algemeen gewaardeerd werd was de professionaliteit van de workshopleiders en vaksectieleden. De fantastische omgeving van Conferentiecentrum Mennorode in Elspeet. De inspiratie op zowel persoonlijk als vakinhoudelijk vlak. De veelzijdigheid van deze manier van coachen en de sereniteit die over de hele middag 'hing'. Als tip gaf Yoke de Wilde, om mee te nemen naar huis; "De natuur is vaak dichterbij dan je denkt. Ga eens op zoek en kijk naar de mogelijkheden in je eigen buurt, je straat, een park of je directe werkomgeving". En met de uitspraak "De natuur doet niets zonder doel", op de muur van onze locatie van dit symposium, wenste Aristoteles ons een geruststellende goede reis naar huis.

Enkele citaten van deelnemers:

"De natuur werkt sneller dan je denkt."

"Ik ben heel blij dat er steeds meer aandacht komt voor het coachen in en met de natuur. Ik merk steeds meer de toegevoegde waarde voor de coachee en ook voor mij. De natuur nodigt uit om vrijuit te spreken en de te gebruiken metaforen lijken haast onuitputtelijk."

"De gehele sfeer van deze middag deed mij bevestigen dat ik met natuurcoaching het goede pad in ben geslagen. Veel dank en ik hoop van harte dat er een vervolg komt."

Bent u aangesloten bij de NOBCO en wilt u zich ook aansluiten bij de Vaksectie Natuur Coaching, stuur dan een mail aan ync@nobco.nl.

Door: Lilian Dekkers