KRACHT opleidingen
KENNIS IS KRACHT

Werkvorm oefening:

Natuur als Spiegel van Gevoelens



Ontgrendel de Kracht van Buiten Coachen in de Natuur

Ontgrendel de Kracht van Buiten Coachen

Beste coach,

Wat leuk dat je interesse hebt in coachen op veerkracht en vitaliteit in de natuur! Ben jij een coach die verlangt naar de rust, inspiratie en helende energie van de natuur? Wil je ontdekken hoe je deze kracht kunt inzetten om stress te verlagen en diepere inzichten te verkrijgen – zowel voor jezelf als voor je coachees? Ga dan lekker aan de slag met deze oefening.

Voor wie?
Voor coachees die het moeilijk vinden om bij hun emoties te komen en veel “in het hoofd zitten”.

Wat kun je verwachten?

- Leer hoe je de natuurlijke omgeving als metafoor kunt inzetten voor je gevoelens.
- Directe stressverlaging: Ontdek de praktische techniek die je kunt inzetten om spanning los te laten.
- Diepe inzichten: Reflecteer op je innerlijke beleving door middel van de symboliek van de natuur.

Heel veel plezier met coachen in de natuur!
Groeten team

KRACHT opleidingen
KENNIS IS KRACHT

Werkvorm oefening:
Natuur als Spiegel van Gevoelens

KRACHT opleidingen
KENNIS IS KRACHT

Introductie
Deze oefening nodigt je uit om een rustige plek in de natuur te bezoeken – bijvoorbeeld een bos, park of strand – en de elementen van die omgeving te gebruiken als symbolen voor je gevoelens. Door stil te staan bij wat je ziet, hoort en voelt, creëer je ruimte om je emoties te onderzoeken en te reguleren. Dit proces helpt stress te verminderen en kan leiden tot diepere inzichten in wat je bezighoudt.

Benodigdheden
- Een rustige, veilige plek in de natuur
- Een notitieboekje en pen (optioneel: een camera of smartphone voor foto's)
- Comfortabele kleding en schoeisel



Stappenplan

Stap 1: Voorbereiding en Aankomst

1.Kies een Inspirerende Locatie: Ga naar een plek in de natuur waar je je comfortabel en veilig voelt. Idealiter is dit een plek met afwisseling in beleving, zoals een bos met open plekken, wandelpaden en bijvoorbeeld waterpartijen.

2. Ademhalings- en Aankomstritueel: Voordat je begint, zoek een rustig plekje om even te zitten. Sluit je ogen en haal drie keer diep adem. Laat met elke uitademing spanning los en breng je aandacht volledig naar het moment en de omgeving.

Stap 2: Zintuiglijke Observatie

3. Open je Zintuigen: Begin met een systematische waarneming van de omgeving:
- **Zicht:** Observeer de kleuren, vormen en bewegingen. Welk element trekt je aandacht? Denk aan het ruisen van bladeren, de glinstering van zonlicht op water, of de structuur van de schors.
- **Gehoor:** Luister naar de geluiden. Wat hoor je? Misschien het gezang van vogels, het geruis van wind of het zachte geluid van water dat kabbelt.
- **Voel:** Raak (indien mogelijk) de natuur aan. Voel de textuur van de bladeren, de ruwe schors of de koelte van het gras.
- **Reuk:** Neem de geuren in je op. Ruik je aarde, bloemen of dennen? Laat de geur een herinnering of gevoel oproepen.

Werkvorm oefening:

Natuur als Spiegel van Gevoelens

KRACHT opleidingen
KENNIS IS KRACHT

Stap 3: Metaforisch Verbinden

4. Zoek naar Symboliek
Kies een natuurlijk element dat je opvalt en dat je intuïtief aanspreekt. Dit kan een oude, knoestige boom zijn, een stromend beekje of een kleurrijke bloem. Stel jezelf de vraag:

- **Welke gevoelens of emoties associeer ik met dit element?**
- **Hoe weerspiegelt dit element de huidige staat van mijn innerlijke wereld?**

5. Schrijf of Reflecteer:
Noteer in je notitieboekje wat je hebt waargenomen en welke gevoelens hieraan verbonden zijn. Beschrijf bijvoorbeeld:

- De kenmerken van het element (bijv. de kracht van een oude boom, de rust van een langzaam stromende beek).
- Hoe deze kenmerken je huidige emoties symboliseren. Voel je je sterk en standvastig, of juist zacht en vloeiend?

Stap 4: Diepere Reflectie en Inzicht

6. Stel vragen:
Ga na welke inzichten deze metafoor je geeft. Overweeg vragen zoals:

- **Wat vertelt deze natuurmetafoor me over mijn eigen energie of spanning?**
- **Welke aspecten van mijn innerlijke beleving zouden verzorging of aandacht kunnen gebruiken?**
- **Hoe kan ik deze inzichten gebruiken om beter met stress om te gaan?**

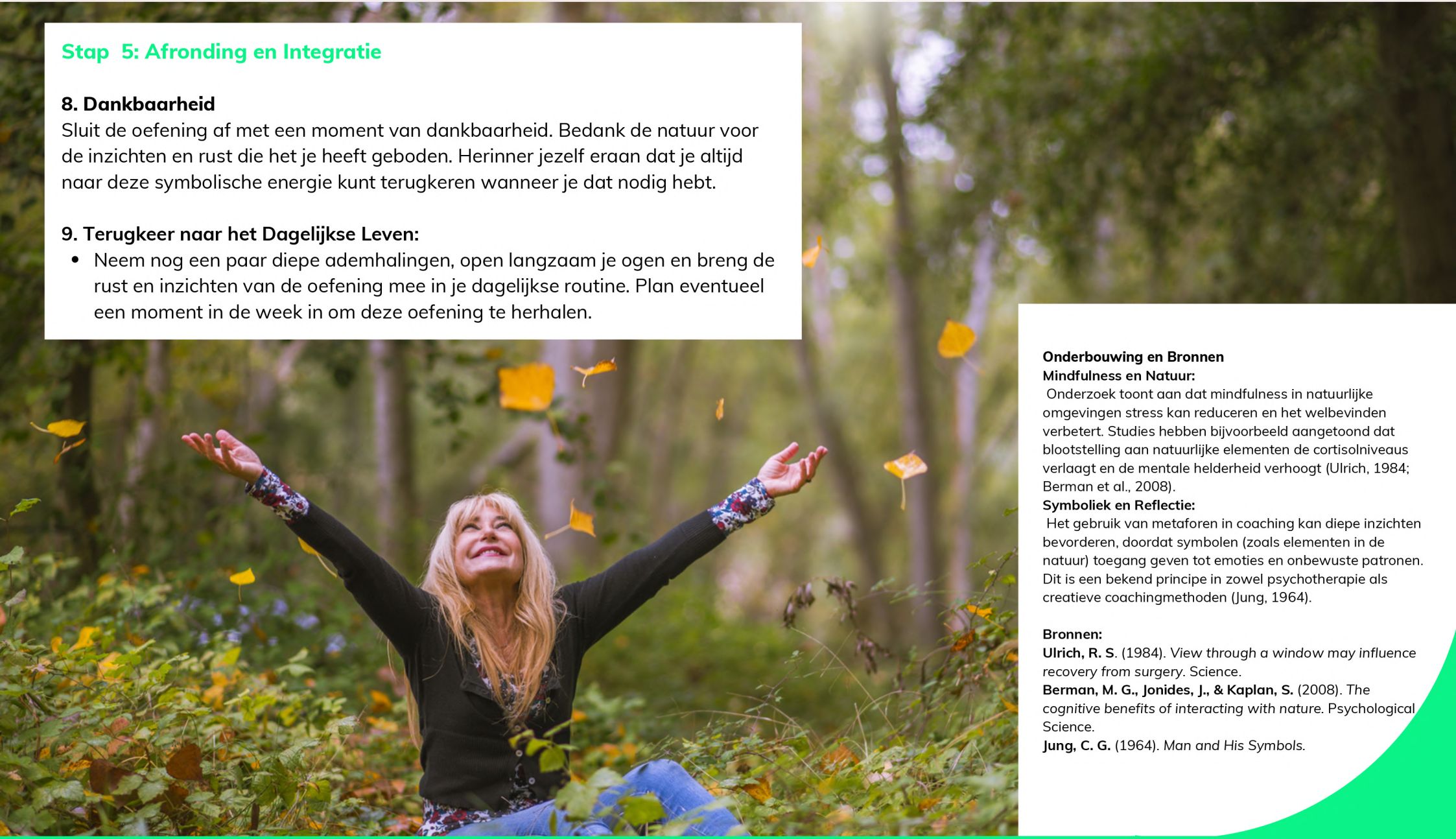
7. Visualisatie en Intentie
Visualiseer het natuurlijke element als een bron van energie en balans. Stel je voor dat je, net als dit element, in staat bent om te groeien, te herstellen en in balans te blijven. Formuleer een intentie voor de komende periode (bijvoorbeeld: "Ik laat negativiteit van een ander bij hen en vertrouw op mijn innerlijke kracht").



Werkvorm oefening:

Natuur als Spiegel van Gevoelens

KRACHT opleidingen
KENNIS IS KRACHT



Stap 5: Afronding en Integratie

8. Dankbaarheid
Sluit de oefening af met een moment van dankbaarheid. Bedank de natuur voor de inzichten en rust die het je heeft geboden. Herinner jezelf eraan dat je altijd naar deze symbolische energie kunt terugkeren wanneer je dat nodig hebt.

9. Terugkeer naar het Dagelijkse Leven:

- Neem nog een paar diepe ademhalingen, open langzaam je ogen en breng de rust en inzichten van de oefening mee in je dagelijkse routine. Plan eventueel een moment in de week in om deze oefening te herhalen.

Onderbouwing en Bronnen
Mindfulness en Natuur:
Onderzoek toont aan dat mindfulness in natuurlijke omgevingen stress kan reduceren en het welbevinden verbetert. Studies hebben bijvoorbeeld aangetoond dat blootstelling aan natuurlijke elementen de cortisolniveaus verlaagt en de mentale helderheid verhoogt (Ulrich, 1984; Berman et al., 2008).
Symboliek en Reflectie:
Het gebruik van metaforen in coaching kan diepe inzichten bevorderen, doordat symbolen (zoals elementen in de natuur) toegang geven tot emoties en onbewuste patronen. Dit is een bekend principe in zowel psychotherapie als creatieve coachingmethoden (Jung, 1964).

Bronnen:
Ulrich, R. S. (1984). *View through a window may influence recovery from surgery*. Science.
Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). *The cognitive benefits of interacting with nature*. Psychological Science.
Jung, C. G. (1964). *Man and His Symbols*.

Waarom de Oefening: "Natuur als Spiegel van Gevoelens" ?
Door buiten te coachen creëer je niet alleen een unieke, rustgevende sfeer, maar geef je ook jouw coaching een vernieuwende dimensie. Deze oefening vormt de ideale introductie tot de wereld van buiten coachen en kan de eerste stap zijn op jouw reis naar het worden van een **Veerkracht Coach in de Natuur**.

Meer leren over wandel coachen voor veerkracht ?
Wil je meer ontdekken over hoe je buiten coachen kunt integreren in jouw praktijk? Verdiep je in onze opleiding Veerkracht Coach in de Natuur – een VESB (Vereniging voor Erkende Stress- en Burn-out coaches)-erkende verdiepende opleiding.

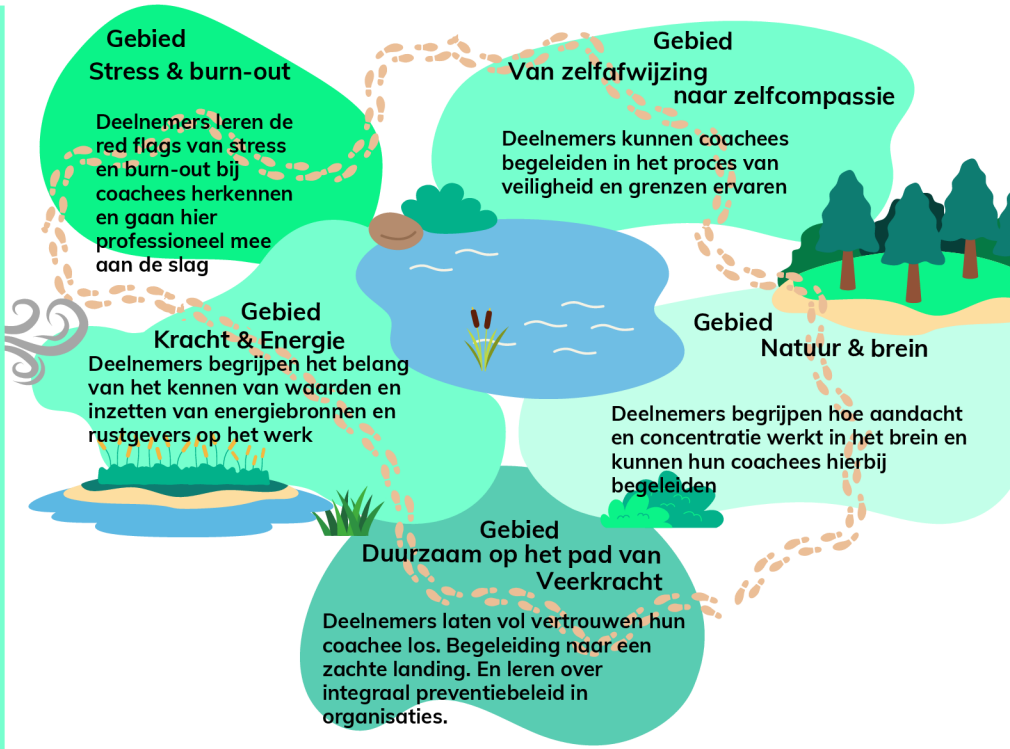
Learning Journey: 7 leerpaden naar veerkracht



- Deze opleiding combineert de kracht van coaching met de helende energie van de natuur en geeft je alle tools om jouw coachees effectief te begeleiden bij stress, burn-out en het vergroten van veerkracht.
- In de 3-daagse opleiding Veerkracht coach in de natuur (NL en België) leer je je coachees die veel last hebben van stress, werkdruk en misschien al in een burn-out terecht zijn gekomen om met **de zeven leerpaden naar veerkracht te komen in het landschap van de integrale aanpak van Stress- & Burn-out dat we in 5 gebieden kunnen verdelen.**
- In deze verdiepende opleiding tot Veerkracht coach in de natuur, gaan we aan de slag met het ervarend leren in én met de natuur om een diepgaande transformatieve beweging bij coachees te bevorderen richting de gewenste situatie.
- Je ontdekt hoe je de natuur in je werk als coach kunt integreren. De opleiding is gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten op het gebied van stress, burn-out en veerkracht.

KRACHT opleidingen
KENNIS IS KRACHT

In het landschap van de integrale aanpak van Stress- & Burn-out onderzoeken we 5 gebieden op weg naar veerkracht



Ontgrendel de Kracht van Buiten Coachen

Bedankt voor je interesse

KRACHT opleidingen
KENNIS IS KRACHT

We hopen je met deze download op weg te hebben geholpen en bij te dragen aan het **coachen op veerkracht in de natuur**.

Weet jij nog iemand die ook is geholpen met deze informatie? Verwijs ze dan naar KRACHT opleidingen, zodat we hen de download ook kunnen verstrekken. **We vragen je deze pdf niet zelf door te sturen.**

We komen namelijk graag in contact met iedereen die zich bezig houdt met veerkracht, vitaliteit, nature based (wandel)coaching, natuur als praktijk, minder ziekteverzuim, werkgeluk en/of burn-out (preventie).

Hierdoor kunnen we iedereen die in deze thema's geïnteresseerd is op de hoogte houden van nieuwe uitgaven, updates en nuttige bijeenkomsten.

Alvast bedankt!
Team KRACHT opleidingen

GECERTIFICEERD KRACHT coach

ERKENDE OPLEIDINGEN IN **VEERKRACHT & VITALITEIT** VOOR **COACHES, HR PROFESSIONALS**



Disclaimer: Wij sluiten alle aansprakelijkheid uit voor schade, direct of indirect, van welke aard dan ook, die voortvloeit uit of in enig opzicht verband houdt met het gebruik van deze werkvorm.
Alle intellectuele eigendomsrechten betreffende de werkvorm behoren Healthy Crew / KRACHT opleidingen toe. Hieronder vallen onder meer de rechten met betrekking tot de programmatuur, teksten, beelden en geluiden. Informatie is alleen voor persoonlijk gebruik. Het is derhalve niet toegestaan om zonder toestemming van Healthy Crew / KRACHT opleidingen de vermelde werkvorm / informatie openbaar te maken, te vermenigvuldigen en/of te bewerken. Niets uit deze publicatie mag verveelvoudigd en/of vermenigvuldigd worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, diverse digitale technieken, internet, CD-ROM of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

+31 71 30 4 140
info@KRACHTopleidingen.nl
www.KRACHTopleidingen.nl