

**in 3 stappen
eigen wijzer**

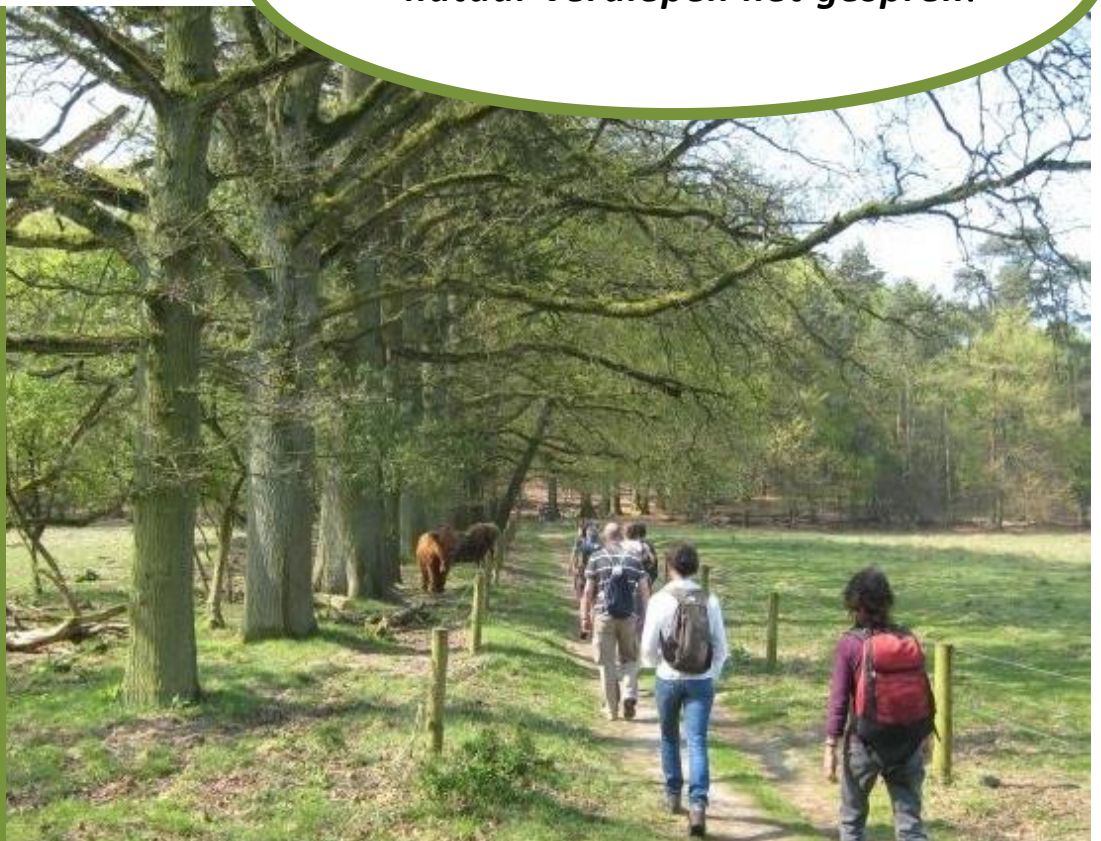
**Verhoog het resultaat van je coaching door
de natuur in te gaan**

*Kennis en inzicht in mens én
natuur verdiepen het gesprek!*

Gratis mini e-boek

Jettie van den Houdt

2017



voor beter resultaat in je werk



Verhoog het resultaat van je coaching door de natuur in te gaan

Het professioneel voeren van een gesprek is erbij gebaat als je gaat wandelen in de natuur. Je gebruikt de natuur om in te bewegen, om te spiegelen, om metaforen te zoeken, om rust en stilte te vinden. Dat alles om tot een optimaal resultaat te komen. Hoe zou het zijn als je behalve praktische natuurwerkvormen ook gebruik kunt maken van enige kennis over natuurlijke processen, kennis over planten en bomen en dieren? In dit boek een uitgewerkt voorbeeld en 3 stappen om je eigen wijsheid te onderzoeken.

Dit is een vernieuwde versie van mijn e-boek '*in 3 stappen eigen wijzer*'. Voor reacties kun je mij een mail sturen: info@vandenhoudt-communicatie.nl



Je kunt me alvast in actie bekijken in het promofilmje op You Tube:

<http://youtu.be/DXBGV0y8ad0>

Jettie van den Houdt

Samen Leren Natuurlijk

Tarthorst 971, 6708JG Wageningen, T: 0317 423161

Linkedin: www.linkedin.com/in/jettievandenhoudt

Twitter: @jettievdhoudt

Facebook: <https://www.facebook.com/coachen.met.de.natuur/>

voor beter resultaat in je werk



Verhoog het resultaat van je coaching door de natuur in te gaan

Inhoud e-boek

Voor wie is dit e-boek geschreven?

Waarom trainen en coachen in de natuur?

Waarom enige kennis van en inzicht in de natuur van waarde kan zijn?

Casus

Keuze werkvorm: een voorbeeld

Metaforen

In 3 stappen eigen wijzer in de natuur

Missie van Jettie van den Houdt

En nu..?

Wie is Jettie?

Voor wie is dit e-boek geschreven?



Voor professionals die in hun werk coachgesprekken voeren en dat ook wel eens buiten willen doen;



Voor coaches en trainers die af en toe in de natuur werken en meer willen weten;



Voor wandel en natuurcoaches die vanuit hun dagelijkse praktijk behoefte hebben aan meer kennis van de natuur;



Voor wandel en natuurcoaches die voelen dat hun verbinding met de natuur toeneemt naarmate ze meer buiten werken en die behoefte krijgen die natuur meer te leren kennen.

Verbinding leggen met de natuur kan ook de coachee helpen om weer verbinding te krijgen met het werk of de sociale omgeving waarin hij functioneert. Als coach ben je natuurlijk in verbinding met jezelf en de natuur en daarmee een voorbeeld voor je coachee.

Het is onmogelijk om de natuur in haar geheel te kennen. Zoals je ook niet alle mensen in je omgeving kent en alle maatschappelijke processen doorgrond. Sommige ken je echter goed, sommige een beetje. Waarom zou dat voor de andere medebewoners en natuurlijke processen op deze aarde anders liggen?

voor beter resultaat in je werk



Waarom trainen en coachen in de natuur?

Dingen lossen zich vanzelf op als je uit wandelen gaat. Kierkegaard

Voor mij zijn er diversen redenen om veel buiten te werken. Ik haal mijn motivatie uit wat ik zie gebeuren met mensen die buiten zijn en vind daarvoor in de literatuur ondersteuning. Allereerst is fysiek in beweging ook mentaal in beweging en dat in een onbegrensde ruimte. Groen stimuleert bezinning, concentratie en zelfwaardering. Natuur vergemakkelijkt het sociale contact. Al wandelend komen je gedachten tot rust en ontstaat er ruimte voor iets nieuws. Lopen, en zeker lopen in de natuur heeft een positief effect op de stemming van mensen en bevordert het algemeen welbevinden. Mensen zijn meer gericht op de lange termijn in een natuurlijke omgeving. Leerprocessen worden ondersteund in een inspirerende omgeving waar veel aanwezig is waar mensen op reageren. De natuur voldoet daar prima aan.

Interventies in het coach en trainingsproces zijn buiten niet veel anders dan die je binnen zou doen. Het proces kan echter wel een andere wending krijgen dan je verwacht vanwege bovenstaande voordelen. Mensen zijn doorgaans authentieker aanwezig en daardoor verdiepen de relaties onderling zich. Oók de moeizame relaties komen eerder aan het licht. De natuur levert natuurlijk ook onverwachte ontmoetingen op. Als er ineens een ree opduikt uit de struiken geeft dat afleiding én verbondenheid. 'Dat we dit samen mogen beleven!'. Het onverwachte kan aanleiding zijn voor een interventie: hoe gaat de coachee/het team daar doorgaans mee om?'

Waarom enige kennis van en inzicht in de natuur van waarde kan zijn?

Naarmate je meer weet neem je meer waar. Dat geldt natuurlijk ook als je in de natuur werkt. Je ruikt, ziet, hoort en voelt dingen die de coachee misschien niet direct waarneemt. Dat kan aanleiding zijn voor verdiepende vragen. De intuïtieve associatie van jouw zintuigelijke waarnemingen met iets dat de coachee net zegt of juist niet zegt roept vragen bij je op.

Eigen voorbeeld: ik liep mijn zomerplannen te overdenken in een wandeling. Het rijtje wat ik allemaal nog moest van mezelf werd steeds langer. Ineens rook ik een sterke vlierbloesemgeur en kreeg ik beelden van zonovergoten terrassen, plezier, rust en ruimte. Ik stelde mezelf direct de vraag: hoe kan het dat in jouw plannen voor de zomer er geen ruimte is voor plezier?

De coachee draagt metaforen aan of wijst in het landschap zijn ideale plek aan. Als jij dan vervolgens daar vragen over stelt, óók vanuit kennis, kan dat een verbredend effect hebben op het zicht van de coachee.

Voorbeeld: “Dat daar die Pyramide achtige struik, dat is mijn bedrijf over twee jaar. Goed zichtbaar met brede basis en stevige focus.” We lopen er heen. Het is een braam. “ Een braam biedt bescherming aan broedende kleine vogels en kiemende bomen door zijn stekels. Wat voegt dat beeld toe aan je bedrijf?” Peinzend: “ mijn bedrijf als broedplaats voor iets nieuws? Dat beeld spreekt me aan. Daar ga ik eens goed over nadenken. Misschien is dat precies wat ik nog miste”.

Natuurlijk is het niet mogelijk om alle vogels, struiken, bomen, bloem te kennen. Dat is ook niet nodig. Zoek de soorten die bij jou voorkomen op en lees er iets over. Zo weet je al snel net iets meer om verdieping te kunnen aanbrenge

voor beter resultaat in je werk

Casus

Ik kies voor dit e-boek een eenvoudige casus voor zowel team als individu.

Team

Het team wil graag een middag aan teambuilding werken. Er zijn geen problemen, de werksfeer is goed. De teamleden hebben echter behoefte aan een middag om met elkaar hun band te versterken, elkaar (nog) beter te leren kennen, verdieping van onderling vertrouwen. Kortom een middag teambuilding al wandelend in de natuur: een Teamwandeling. Een onderdeel dat zeker aan bod komt is kernkwaliteiten.

Individu

De coachee heeft geen groot zelfvertrouwen, twijfelt voortdurend aan eigen kennis, kunde en talent. Je wilt in een sessie met haar aandacht besteden aan haar kwaliteiten en besluit daarvoor te gaan wandelen.

Keuze werkvorm

Als voorbereiding geef ik ieder teamlid even tijd voor de volgende opdracht: “Wat is jouw kwaliteit die je het meest inzet in je werk? Zoek een natuurvoorwerp dat daar metafoor voor staat.” Of maak de opdracht algemener als deze vraag te moeilijk blijkt: “Neem het natuurvoorwerp dat je opvalt, dat je mooi vindt, dat om je aandacht vraagt.” Het is mijn ervaring dat mensen altijd met iets komen dat ook echt iets over hen zegt. Hun onbewuste doet het werk. “Ga vervolgens twee aan twee wandelen en in gesprek over de metafoor. Wat is het? Wat zijn de kenmerken? Herken je die in jezelf? Wat valt de ander nog meer op aan jouw metafoor? En wat zegt dat over jouw kwaliteiten?”

voor beter resultaat in je werk



Voorbeeld van een individueel coachgesprek:

“Wat mij het eerste opviel was die vogel daar, een Gaai, mooie vogel. Ik geloof niet dat ik kwaliteiten in die vogel herken die ik ook heb.” Coach: “een Gaai is een vogel die een hoop kabaal maakt”. “Ja, en ik ben juist trots op mijn bescheidenheid. Dat hoort echt bij mij. Nou ja, misschien mag een beetje brutaler ook wel...”. Coach: “vind je dat zelf?” “Hmm, dat zeggen anderen vaak over me, ik weet het eigenlijk niet.” Coach: “heb je er zelf last van?”etc

Coach: “Weet je wat de gaai ook doet? Eikels begraven voor later, die vergeet hij vervolgens en dan worden het bomen. Wat zegt dat beeld over jou?” “Is dat zo? Dat is leuk. Ik drop regelmatig ideeën en verbaas me er dan over dat ik ze later uitgewerkt en wel tegenkom bij anderen.” “Hoe vind je dat?” “Nou dubbel, van de ene kant geweldig dat ze zijn uitgevoerd, aan de andere kant weet niemand dat ik ze bedacht heb.” “Zou je dat willen veranderen?”etc

De coach gaat door op de natuurmetafoor en wat zij daar in ziet en welke kennis ze daar over heeft. De inbrenger krijgt steeds de vraag wat dit zegt over haar kwaliteiten. Zodoende krijgt zij steeds meer, en soms verrassende, inzichten in zichzelf. Je praat over de metafoor en kunt daardoor met wat meer afstand de kwaliteiten bespreken.

voor beter resultaat in je werk

In de teamwandeling wordt de volgende opdracht gegeven: twee aan twee wandeling met een nieuwe gesprekspartner: “welke kwaliteit van je gesprekspartner is voor jou het meest zichtbaar in het team? Zoek daarvoor een metafoor en vertel de ander waarom je dat vindt. Maak het zo concreet mogelijk”.

Voorbeeld van een gesprek tussen 2 teamleden:

“Ik heb dit kleine gele bloemetje geplukt. Het is een klein bloemetje dat erg opvalt in deze verder zo groene omgeving. Zo zie ik jou ook. Jouw kwaliteit is het om als een ster op te lichten als het er op aan komt. Laatst met die vergadering waar maar geen knopen werden doorgehakt kwam jij ineens uit het niets met een hele goede vraag zodat we ineens op een ander been werden gezet en we de oplossing zagen.”...etc

In een teamwandeling kun je er niet van uit gaan dat alle teamleden enige natuurkennis hebben. Dat kun jij als trainer/coach inbrengen áls het meerwaarde geeft. Het bloemetje is Zilverschoon en jij weet dat dat goed groeit op voedselrijke bodem. Dat vertel je en je vraagt: “Wat voegt deze kennis toe aan je kwaliteit?” “Weet je dat is het precies. Ik ben helemaal niet zo’n ‘ster’ maar als ik een goede voedingsbodem heb en vertrouwen voel en er mag zijn, dan durf ik wel.” “Wat kan het team doen om deze kwaliteit van jou vaker te laten stralen?”

voor beter resultaat in je werk

Metaforen

.....het regent pijpenstelen, het zonnetje in huis, als een olifant door de porseleinkast,.... Ons dagelijks taalgebruik zit vol metaforen ontleend aan de natuur. Ik maak veelvuldig gebruik van metaforen als ik buiten werk. Ook bij zelfreflectie via natuurwaarnemingen. Aristoteles had het al over metaforen: 'een ding een naam geven die hoort bij iets anders'. Je leent als het ware alle eigenschappen van dat andere om iets duidelijk te maken. Metaforen worden gebruikt om iets nieuws te begrijpen (de PK=paardenkracht, van een auto) of om iets abstracts duidelijk te maken (gevoelens, een idee).

Voor veel mensen is het zoeken van een metafoor gemakkelijker dan de vraag 'hoe voel je je nu?' beantwoorden. De metafoor geeft extra betekenis en nieuwe onverwachte gezichtspunten. Je kijkt op afstand naar je eigen situatie en bent daardoor in staat nieuwe dingen te zien. Je kiest vanuit je onbewuste niet zomaar een metafoor. Ik ben er van overtuigd dat je kiest voor iets dat jou echt iets heeft te zeggen. Metaforen zijn makkelijker te onthouden dan tekst. Ze verbinden twee situaties die op het eerste gezicht niks met elkaar te maken hebben. Het activeert een groter gebied in je hersenen. Als je eenmaal een metafoor hebt gevonden is het vrij eenvoudig om dat beeld steeds op te roepen. Via dat beeld komen dan de woorden om de situatie uit te leggen vanzelf. Als je de metafoor gaat bevragen op zijn kenmerken kom je nog meer te weten waar je eerst niet aan gedacht had.

voor beter resultaat in je werk

In 3 stappen eigen wijzer in de natuur

Voor jou als trainer/coach een eenvoudige opdracht om zelf te doen en meer over jezelf te leren.

Stap 1: Plan er tijd voor in

Pak je agenda en zoek naar een moment in de week dat je er ten minste twee uur aan kunt besteden. Ik noem dit hier uitdrukkelijk als eerste stap. Het is mijn ervaring dat het er anders niet van komt.

Waarom?

Alleen vanuit rust kan de mens vernieuwen, dat wisten de oude Grieken al. (Joke Hermsen). Rust geeft ruimte in je hoofd voor nieuwe ideeën. Rust geeft ook ruimte om tot zelfinzicht te komen. Wie ben ik? Welke kwaliteiten heb ik? Wat is voor mij belangrijk in het leven? Daniel Pink heeft in zijn boek over motivatie laten zien dat autonomie, ergens steeds beter in worden en werken aan een doel groter dan jezelf mensen het sterkst motiveert in hun werk. In deze 3 stappen concentreer ik me op de kwaliteiten die jouw eigenwaarde bepalen en de waarden die jouw leven vormgeven. Voor autonomie en ergens steeds beter in worden is het noodzakelijk dat je weet wat je kwaliteiten zijn. Het hogere doel geef je vorm vanuit je waarden. Dat alles vormt jouw eigen wijsheid.

voor beter resultaat in je werk

Stap 2: Maak een natuurwandeling

Neem minstens anderhalf uur de tijd en ga een natuurwandeling maken in een rustige omgeving. Neem een notitieboekje en potlood mee in je zak.

Concentreer je op je ademhaling en je wandelritme. Hoe hard loop je? Voel je je voeten een voor een neerkomen op de aarde? Probeer eens al je zintuigen apart 'aan' te zetten. Eerst kijk je goed om je heen. Vervolgens ga je luisteren. Probeer ook eens met je ogen dicht te luisteren. Welk effect heeft dat? Dan ga je voelen. Is er wind? Hoe sterk is de zon? Misschien regent het? Wat ruik je allemaal? Snuif de lucht eens op van het jaargetijde!

Waarom?

Wandelen heeft vele denkers geïnspireerd. Nietzsche zei zelfs: '....geen enkele gedachte geloof schenken die niet in de vrije lucht geboren is en bij vrije beweging.....' Wandelen hoorde voor hem bij zijn werk. (Frédéric Gros). Wandelen in de natuur geeft letterlijk zuurstof en beweging aan je hersenen en dat blijken ze nodig te hebben om goed te kunnen functioneren. (Ria van Dinteren). Ik haal hier wat literatuur aan omdat het zo mooi is dat mijn eigen ervaringen met werken in het groen steeds meer door wetenschappelijk onderzoek worden bevestigd. Wandelen in de natuur geeft rust en ruimte en inspiratie. Mensen worden meer zichzelf en durven dingen te doen die ze binnen niet doen. Wat je buiten ervaart en leert beklijft beter. Mensen die wandelen in de natuur komen tot bezinning, concentratie en zelfwaardering. En last but not least bewegen geeft mentale en fysieke vitaliteit.

voor beter resultaat in je werk

Stap 3: ga op zoek naar jouw ideale plek

Sta even stil en kijk goed om je heen. Waar zou jij nu het liefste willen zijn? Tegen die boom in het zonnetje? Onder je paraplu in die beukenlaan? Aan de oever van de rivier? Midden op het grasveld? Tussen die warrige struiken? Zoek de plek die jou aanspreekt. Misschien is het een pad om over heen te lopen. Bijvoorbeeld die beukenlaan. Het kan ook een natuurlijk element zijn zoals een boom. Of is het voor jou juist het landschap? Alles is goed als het maar jouw keuze is en jij er op je gemak bent. Ga plek, pad, element rustig ´onderzoeken´ met al je zintuigen. Kijk goed, luister ook eens met je ogen dicht dan hoor je meer. Voel de wind en de zon, de bodem waar je op zit/staat. Hoe voel je je erbij? Laat alles goed op je inwerken. Schrijf vervolgens alles op wat je voelt, waarneemt, opvalt, te binnen schiet.

Neem tot slot iets mee om je aan de plek te herinneren en/of maak een foto.

Waarom?

Je kiest niet zomaar een plek of een element. Je onbewuste heeft allang gekozen. Het is geen rationele keuze, behalve misschien als het regent en je het bladerdak van de beuk uitzoekt om te schuilen. Je bent op stap gegaan omdat je meer over jezelf wilde leren. Je onbewuste is daar op afgestemd. Vertrouw erop dat het een goede keuze is. Als je later je aantekeningen doorleest weet ik zeker dat ze betekenis voor je hebben. Stel jezelf vragen nav je aantekeningen. Als coach/trainer weet je zelf het beste welke vragen voor jou nu relevant zijn. Intuïtief weet je de meerwaarde van je ervaring in de natuur. Het voorwerp en/of de foto brengen je snel terug naar je ideale plek. Zoek vervolgens ook wat op over die ene boom die er bij jou uitsprong, die bloem of dat vogelgezag. Wat vertelt de biologische kennis je extra? Doe er je voordeel mee.

voor beter resultaat in je werk

Missie van Jettie van den Houdt

Ik vind het van belang dat we (weer) in contact komen met de natuur, de bron van ons bestaan. Het waarom van mijn bedrijf is dan ook : *een duurzame samenleving creëren in verbinding met elkaar en met de natuur.*

Maatschappelijk verantwoord ondernemen gaat uit van een balans tussen aandacht voor *people, planet* en *profit*. Als je met mensen gaat wandelen om te werken aan een beter functioneren ben je op alle drie de thema's actief.

People: wandelen zorgt voor vitaliteit van mensen zowel fysiek als mentaal. Wandelen zorgt ook voor authentieker gedrag, écht contact en waardering.

Planet: wandelen in de natuur geeft een positieve natuurbeleving. Mensen komen in contact met hun plek in de natuur. De planeet is erbij gebaat dat veel mensen positieve ervaringen opdoen in de natuur.

Profit: wandelen heeft als resultaat beter functionerende mensen en dat komt het resultaat ten goede.

Is het dan belangrijk dat je iets weet van die natuur? Ik vind van wel. De natuur in Nederland verarmt nog steeds, je ziet steeds minder soorten op steeds meer plekken. Willen we de natuur als 'leeromgeving' behouden dan is ruimte ervoor blijven creëren noodzakelijk. Het herkennen van processen in het veld geeft meer verbondenheid met het geheel waar je in leeft en werkt. Daarmee worden we deel van het draagvlak voor natuur behoud en vergroting van de biodiversiteit. Hard nodig in deze maatschappij die ook bij natuurbeheer lijkt te kiezen voor profit.

voor beter resultaat in je werk

En nu...?

Je hebt dit gratis e-boekje gekregen omdat je belangstelling hebt voor mijn werk. Heb je de smaak te pakken dan ben je van harte welkom bij de **train de trainer Wandelcoaching in Wageningen**. <http://www.vandenhoudt-communicatie.nl/train-de-trainer-wandelcoaching-wageningen/>

Wil je liever een persoonlijke training op locatie? Dan is de **train de trainer coaching in de natuur op locatie** iets voor jou. <http://www.vandenhoudt-communicatie.nl/train-trainer-coaching-natuur-op-locatie/>

Wil je vooral meer weten over de natuur en de mogelijkheden in je eigen wandel/werkgebied? Dan is de exclusieve **Ecologische coach on the job** misschien wat voor jou. Een dag(deel) met mij op stap in je favoriete gebied met persoonlijke aandacht voor jouw vragen. <http://www.vandenhoudt-communicatie.nl/biologische-coach-on-the-job/>

Het boek **En nu naar buiten!** Werkvormen voor training en coaching krijg je cadeau bij beide **train de trainer** trainingen. Je kunt het boek ook bestellen bij de uitgever: <http://www.zadoks.nl/uitgeverij/books/show/28>

Je staat nu op de mailinglijst voor de nieuwsbrief. Daarin elke maand een artikel over hoe kwaliteit aan je leven toe te voegen mbv wandelen in de natuur. Heb je dit boekje doorgestuurd gekregen ga dan naar www.vandenhoudt-communicatie.nl en meld je zelf aan voor mijn nieuwsbrief.

voor beter resultaat in je werk



Wie is Jettie?



Vijftien jaar geleden besloot ik mijn expertise in te zetten in een eigen bedrijf voor communicatietraining: **Samen Leren Natuurlijk**. Daar ik ben afgestudeerd als ingenieur van de Wageningen Universiteit in het vak Biologie, specialisme ecologie, besloot ik al snel veel buiten te gaan werken.

Vooral het buiten werken met groepen in trainingen en teambegeleiding geeft mij het meeste voldoening. Mijn rugzak zat vol inspirerende werkvormen om buiten te doen. Die werkvormen heb ik samen met een collega in een werkvormenboek **En Nu Naar Buiten!** gegoten om andere trainers en coaches er ook profijt van te laten hebben. Ik geef al enkele jaren laagdrempelige eendaagse Train de Trainer trainingen met dat boek als leidraad voor coaches, trainers en therapeuten. Sinds kort doe ik dat ook op locatie in een persoonlijke train de trainer. Voor mij is de natuur een grote inspiratiebron. Ik heb gemerkt dat naarmate ik meer weet ik steeds meer waarneem. Daarmee wordt de natuur steeds belangrijker voor me. De natuur geeft steeds meer van haar geheimen prijs om mij behulpzaam te zijn bij mijn ontwikkeling en de ontwikkelingsprocessen die ik begeleid.

Neem een kijkje op mijn website voor de mogelijkheden

<http://www.vandenhoudt-communicatie.nl/>