

## Over de workshops

Een aantal van onze eigen leden hebben gehoor gegeven aan onze oproep om een workshop te verzorgen deze middag. Super leuk. De vaksectie is er tenslotte voor en door onze leden. Hierbij een kort overzicht welke workshops er zullen zijn:

### **Tini van de Wetering van Shofukan Coaching**

*Spelen en leren in de natuur met inspiratiekaarten*

Leer meer over het gebruik van de inspiratiekaarten met prachtige natuurafbeeldingen.

#### Wat ga je doen?:

In de workshop laat Tini zien hoe je de inspiratiekaarten kunt inzetten bij natuurcoaching en hoe spel en ontwikkelen op een natuurlijke manier samengaan. De wandelinspiratiekaarten dagen je uit om in beweging te komen, niet alleen fysiek maar ook in je werk en leven. Ze helpen je ideeën en verlangens die van binnen borrelen aan het licht te brengen en ze vervolgens te structureren. De wandelinspiratiekaarten bevatten prikkelende denk- (hoofd), doe- (handen) en voelopdrachten (hart). Ze gidsen door je wandelomgeving en bieden jou en je coachee creatieve inzichten, uitdagingen en overpeinzingen. Ze helpen je coachee ontdekken wat hem fascineert en drijft. Hij/zij gaat zijn/haar creativiteit, speelsheid en vitaliteit aanspreken.

### **Henderika de Vries van Henderika Vrijheid**

*Waar bloei ik van op?*

Doen en ervaren: een ontdekkingsreis met opdrachten in het Sonsbeek park.

#### Omschrijving

1. We splitsen op in groepjes van 4 en gaan naar buiten. We kiezen een plek om in ons kwadrant te kunnen staan en elkaars hand vast te houden tot de volgende oefening. We verbinden ons letterlijk met elkaar net als de bomen/de natuur om ons heen. In 1 minuut stilte voelen we en stemmen onze ademhaling op elkaar af.
2. We stellen ons aan elkaar voor dmv de handreflectie methode. Daarbij stellen we ons zelf de vragen: Duim: waar ben ik goed in Wijsvinger: waar geef ik richting aan Middelvinger: waar baal ik van Ringvinger: waar hecht ik waarde aan Pink: wat wil ik laten groeien en bloeien.
3. We lopen het park/de omgeving door. Doel is om om de beurt een plek te vinden die je aanspreekt. Dat kan om diverse redenen zijn. Vind je de plek passen bij jouw vraag naar (meer) bloei? Voelt het goed? Is het gewoon een mooie plek?
4. De persoon die de beurt heeft gekregen/genomen vertelt wat deze plek hem/ haar zo aanspreekt.
5. Op deze plek ga je 1 minuut lang vertellen wat jou aanspreekt over je zelf. Wat vind je goed/leuk/bijzonder/mooi etc aan jezelf. Alleen positief dus. Iemand uit jouw groepje filmt jou met je eigen telefoon.
6. We lopen terug in stilte en bedenken voor ons zelf wat we willen gaan laten bloeien in ons.
7. We herhalen oefening 1 en spreken uit wat we ervaren hebben en/of onze bloei.
8. Terug naar de rest van de groep.

## **Karen Stuit van Frisse Start Wandelcoaching**

*Waardoor floreer jij?*

Een ontdekkingsstocht naar de ingrediënten in jouw leven die ervoor zorgen dat jij kunt floreren.

*Inhoud (wat ga je doen)?*

In deze workshop gaan we op ontdekkingsstocht. Welke ingrediënten in jouw leven dragen er toe bij om te kunnen floreren? En hoe kun je hier meer van krijgen? Tijdens deze workshop maken we kennis met elkaar, gaan we op pad in de natuur en doen we een oefening waarbij we gebruik maken van wat de natuur om ons heen te bieden heeft.

*Wat is het kenmerkende aan deze workshop?*

In deze workshop wordt je uitgenodigd om na te denken wat je hebt om te kunnen floreren, wat je nodig hebt en hoe je dit kunt krijgen.

## **Nelleke van Dam van Coachpraktijk Denkend Hart**

*ACT in de buitenlucht*

Inspiratie en werkvormen om de Acceptance Commitment Therapy methode buiten in te zetten.

*Inhoud (wat ga je doen)?*

ACT draait om beter voelen. En dat is heel iets anders dan 'je beter voelen'. ACT is speels en confronterend. Het komt - heel grofweg - neer op het verdragen van ongemak en ondanks lastige gedachten, gevoelens en lichamelijke ervaringen doorgaan met jouw pad volgen. ACT gaat over 'acceptance', wat dan in het Nederlands meer op 'erkennen en verdragen' neerkomt. Maar ook over jouw waarden en 'committed action' om je leven zo in te richten dat die waarden uit de verf komen. ACT leer je door 'experiential learning'; gewoon doen dus. In de workshop krijg je een korte uitleg over ACT en vervolgens gaan we met elkaar aan de slag met oefeningen. Dat zijn werkvormen die je buiten én binnen kunt doen. Ook als je weinig of niets weet van ACT, hoop ik je te inspireren om iets mee te pakken voor jouw eigen coaching.

*Wat is het kenmerkende aan deze workshop?:*

Actief, speels, een beetje confronterend en vooral: ook bij slecht weer. ACT leer je door het te ervaren. En dat gaan we dus doen.

*Wat leert de coach door deze workshop te doen?*

Je krijgt een basis inleiding in ACT (ook op papier voor later) en leert enkele oefeningen die direct in coaching toepasbaar zijn, met een accent op wat je buiten kunt doen in de natuur. De oefeningen zijn ook bruikbaar buiten een ACT-kader.

## **Thirza van Veen van Thirza van Veen Coaching & Training**

### *Fenomenologisch coachen*

Ervaar hoe je op een fenomenologische manier kunnen kijken naar de natuur en wat de link is met kijken naar de coachee/client.

#### *Inhoud (wat ga je doen)?:*

Ik leg kort het concept drie- en viergeleding uit. Vervolgens gaan we de natuur in en gaan we op een fenomenologische wijze kijken naar de natuur.

#### *Wat is het kenmerkende aan deze workshop?:*

Dat de deelnemers aan den lijve ervaren hoe zij op een fenomenologische manier kunnen kijken naar de natuur en wat de link is met kijken naar de coachee/client.

#### *Wat leert de coach door deze workshop te doen?:*

Leer hoe je op een fenomenologische manier naar je coachee kan kijken zodat je nog beter kan aansluiten bij wat h\*zij nodig heeft.

## **Marianne Wildenberg van Wandelen Werkt**

### *Spelen en leren in de natuur met cognitieve fitness*

Prikkel je hersenen met cognitieve fitness en ervaar hoe dit kan bijdragen om anders om te gaan met veranderingen.

#### *Inhoud (wat ga je doen)?*

Het thema van de dag 'spelen en leren in de natuur' inspireerde mij om jullie kennis te laten maken met Cognitieve Fitness. Bij Cognitieve Fitness wisselen inspanning, uitdaging en ontspanning elkaar af. Zo breng je hoofd, hart en lichaam tegelijkertijd in beweging. Gezonde hersenen en een gezond lichaam gaan namelijk hand in hand. En met cognitieve fitness werk je tegelijkertijd aan de lichamelijke conditie en een vitale geest van je coachees. En misschien nog wel belangrijker, het zorgt regelmatig voor hilariteit. En ook lachen is gezond!

In de workshop maak je kennis met Cognitieve Fitness. De methode is samengesteld door neuropsychologen en sportdeskundigen en op wetenschappelijke grondslag. Met deze oefeningen train je naast je lichaam ook je concentratie, het reactievermogen en inhibitie. Dat laatste heeft misschien wat toelichting nodig. Inhibitie is het vermogen om niet direct te reageren op een impuls. Hierdoor leer je een bepaalde reactie uit te stellen of te bedwingen. Dit principe speelt een belangrijke rol in het dagelijks leven bij het onderdrukken van afleidende prikkels, om je beter te kunnen concentreren of denk aan beheersing van emoties of gedachten.

De workshop bestaat naast een stukje theorie voornamelijk uit het zelf doen van de oefeningen. Tussendoor bespreken we met elkaar hoe dit in de natuur of in jouw coaching een plek kan krijgen. Bij de evaluatie staan we stil bij jouw persoonlijke ervaring en reflectie. Door deze uitdagende en speelse manier van leren, werk je als coach ook aan je vitaliteit.

#### *Wat is het kenmerkende aan deze workshop?:*

Cognitieve Fitness bestaat uit uitdagende oefeningen die je in groepsverband of individueel aanbiedt waarbij we het brein aan het werk te zetten. Centraal daarbij staat de gedachte dat je bewust dingen anders doet. Springen terwijl iemand 'Stop!' zegt of stoppen terwijl iemand 'Spring' zegt, blijkt lastiger dan je denkt.

Door je hersenen op deze manier uit te dagen, zijn coachees beter in staat hun leven (weer) in eigen hand te nemen. Dat klinkt misschien zwaar, maar door met cognitieve fitness je hersenen te prikkelen ben je in staat anders om te gaan met veranderingen. En is de kans van slagen op de lange termijn te veranderen groter.

Cognitieve fitness is vooral gericht op het positief beïnvloeden van het geheugen, het concentratievermogen, de coördinatie en de zintuiglijke vaardigheden en kan daarmee een goede aanvulling zijn op het palet van jouw als coach.

## **Gerbrand van Enk van DOVALIJ**

*Natuurlijk leven in het ritme van de kosmos*

Een basale introductie op de praktische kanten van astrologie: welke patronen ontdek je?

### Wat ga je doen?

De langste dag van het jaar is niet voor niets de langste dag. Dat astronomische gegeven vormt de basis voor een basale introductie op de praktische kanten van astrologie:

- De dierenriem als kosmische vormgever van onze natuur;
- Werkvorm: ontdek jouw beleving van de tekens op de dierenriem;
- De hoekpunten van een cirkel: van rijzend teken tot (innerlijke) hemel;
- Werkvorm: verkennen wat jou beweegt in leven, relaties, worteling en loopbaan;
- Reflectie: wat betekent dit voor mij als coach? En voor (de vraagstelling van) mijn coachee?

### Wat is het kenmerkende aan deze workshop?

Je leert hoe de ritmes van de natuur (kosmos) terugkomen in het eigen leven en dat van je cliënten. Je krijgt een (eerste) inkijk op de patronen die op de achtergrond van zowel de coach als de coachee speelt. Geen enkele coachvraag staat immers op zichzelf.

Doordat de deelnemers de eigen gegevens (geboortedatum, -plaats en -tijd) opgeven wordt de workshop ook echt persoonlijk.

## **Sylvia van der Velden van SYLVIA**

*Loop mee en ontdek je innerlijk vuur!*

Ervaar je innerlijke seizoenen met betrekking tot jouw bloei door het lopen van de cirkel van verandering.

### Inhoud:

Ieder seizoen heeft zijn eigen karakter, zijn eigen ritme, zijn eigen energie en tempo. De cyclus van verandering staat symbool voor groei en ontwikkeling. Je ervaart in deze workshop door het lopen van de cirkel van verandering je innerlijke seizoenen met betrekking tot jouw bloei. Je komt in beweging. Met welke intentie en innerlijk vuur stap jij de zomer in?

