

## Verslag workshop coaching in de natuur

Er werd gestart met een korte presentatie door Patrick de Bodt van ANB.

Bij vertrek van de wandeling, begeleid door Linda Desmet, werd er gestart met een kennismaking. Iedereen stelde zich voor aan de hand van een element dat ze vonden in de omgeving (blaadje, veer, water...).

Per twee wandelden de deelnemers naar het vogelhuis waar de eerste coachingsvraag werd gesteld: "Waar ben je op dit moment mee bezig? Wat heb je nodig om daarin te groeien?". In het vogelhuis kon iedereen hier voor zichzelf over reflecteren om er vervolgens op weg naar de hippos opnieuw met een andere deelnemer over te praten. De omgeving waar de hippos zich bevonden bestond uit een mooi grasplein met bloemenperkjes waarrond verschillende bankjes stonden. Ter plaatse bleven de deelnemers ongeveer in de zelfde groepjes om de band te versterken. Ze kregen hier een enveloppe met een opdracht waarbij ze de elementen van de omgeving moesten gebruiken.

Het traject zette zich verder naar de 'belle époque'. Tijdens deze wandeling werden de deelnemers aangespoord om naar dingen in de omgeving met verwondering te kijken. Alsof zij dit voor de eerste keer zagen.

De voorlaatste opdracht was om in de apentuin, die zich hier perfect toe leende, zichzelf te gedragen als een kind. Samen met het kinderlijk gedrag werden ze aangespoord om los te laten.

Tot slot werd in de vlindertuin in rust en verwondering afgesloten.

Alle deelnemers hebben de opdrachten uitgevoerd en hebben zich volledig aan de coaching onderworpen.

Een korte discussie achteraf bracht naar boven dat velen verwonderd waren over het effect van de coaching.

De algemene reacties waren positief en brachten naar voren dat velen het aangenaam vonden om stil te staan bij processen die in jezelf plaatsvinden.

Om af te sluiten met de woorden van Patrick: "de reacties zeggen het: de coaching doet iets. Hoe kunnen we dit wetenschappelijk bewijzen?"