

Toelichting workshops Herfstdag **Natuur werkt!**

Donderdag 15 oktober van 10.00 tot 16.30 uur

Na een plenaire inleiding zijn er twee workshoprondes van twee uur.

Hieronder een overzicht van de workshops en een nadere toelichting. Via info@zadoks.nl kun je voor elke ronde je eerste en tweede voorkeur opgeven ten aanzien van de workshop die je wilt volgen. Wacht niet te lang want plaatsing gebeurt op volgorde van ontvangst. Het kan gebeuren dat zowel je eerst als tweede voorkeur vol zit, dan wordt je in overleg in een andere workshop geplaatst.

Ronde 1 10.30-12.30 uur	Ronde 2 14.00-16.00 uur
I.a Tuurlijk! De herfst als inspiratiebron (Tini van de Wetering en/of Marcel Jongmans)	2.b Lopend Stilstaan. Al wandelend NLP-en (John van der Sluys)
I.b Introductieworkshop wandelcoaching (Henriëtte van Amerongen)	2.c Natuurbeleving. Verkleuren (aanpassen aan) en samenwerken (Ria van Bussel)
I.c En nu naar buiten! Werkvormen voor training en coaching (Vivian Siebering of Jettie van den Houdt)	2.d Spirit in je werk. Natuurwijsheid als inspiratie. (Yoke de Wilde)
I.e Natuurcoaching in de herfst (Mirjam Bossink)	2.e Natuurcoaching in de herfst (Mirjam Bossink)
I.f De weg van droom naar werkelijkheid (Guido Krijger)	

NB Het klopt dat er wat nummers ontbreken in het overzicht (1.d, 2.a en 2.f)

Ronde 1

I.a Tuurlijk! De herfst als inspiratiebron (buiten, max. 20)

Ieder seizoen heeft haar eigen tempo, ritme en kleur. Wat is het tempo, het ritme, de kleur, de schoonheid en de temperatuur van jouw loopbaan? Deze workshop gaat over het ontdekken van het ritme van de seizoenen en je eigen patronen en voorkeuren. We kijken en onderzoeken het seizoen van het moment. Met de wijsheid van de natuur in vier vragen gaan we naar buiten. We sprokkelen en verwonderen en komen op een plek waar je in stilte werkt aan je eigen vragen. Er ontstaat een natuurlijke beeldentuin, met een verhaal, waarin jij je eigen ritme leert kennen. Je gaat naar huis met 'verwonderingen', inzicht in je eigen (seizoens)ritme en een aantal werkvormen die je kunt gebruiken bij loopbaanontwikkeling.

Workshopleiders: Tini van de Wetering, trainer en coach, Deksel (www.deksels.nu) en/of Marcel Jongmans, trainer, Belnspired2 (www.belnspired2.nl)

I.b Introductie workshop Wandelcoaching (buiten, max. 16)

Samen met de krachtige symbolen die de herfst biedt gaan we buiten aan de slag. Je krijgt methodieken aangereikt die je zelf direct kunt toepassen in je praktijk als coach, psycholoog, adviseur of leerkracht. We werken vanuit het thema Herfst. Je oefent in tweetallen drie methodieken, die je inzicht geven in wat wandelcoaching oplevert. De praktijk leerde dat deelnemers aan mijn wandelcoachsessies sneller tot een verdiept inzicht komen en ook gemotiveerder en bewuster werken aan verandering van hun situaties. Doe mee en ervaar zelf hoe wandelcoaching is! Het zal je motiveren om het zelf toe te passen.

Na afloop van de workshop krijg je de uitleg over de methodieken mee naar huis.

Workshopleider: Henriëtte van Amerongen, trainer, (wandel)coach en manager (www.henriettevanamerongen.nl)

I.c En nu naar buiten! Werkvormen voor training en coaching (grotendeels buiten, max. 12)

Een workshop naar aanleiding van het boek 'En nu naar buiten!' We bespreken de meerwaarde van buiten trainen en coachen. Daarna gaan we in de herfstnatuur een aantal werkvormen met elkaar uitvoeren, werkvormen voor kennismaking, creativiteit, communicatie, evaluatie en samenwerking. Je gaat je kijken welke werkvormen voor jou geschikt zijn om toe te passen in je werk. Wat heb je nodig om ze toe te kunnen passen? Uiteraard doen we dat ook buiten met behulp van een werkvorm.

Een ideale workshop voor wie nog weinig ervaring heeft met buiten werken en dat wel graag zou willen. Workshopleiders: Jettie van den Houdt, Samen Leren Natuurlijk - communicatietraining, persoonlijke begeleiding en advies (www.samenlerennatuurlijk.nl), en Vivian Siebering, ViSie Training & Advies – een natuurlijke kijk op communicatie (www.visietrainingen.nl)

I.e Natuurcoaching in de herfst: kijk in de spiegel van de natuur en zie jezelf! (buiten, max. 12)

In deze praktische workshop ga je zelf ervaren hoe je mensen kunt coachen door aan te sluiten bij het seizoen en de spiegel daarvan te gebruiken. Aan de hand van instructies ga je in tweetallen een natuurcoachingswandeling houden. Je wisselt tijdens de workshop van rol: coach of cliënt.

Als coach benader je het thema van je cliënt vanuit de specifieke kenmerken die bij de herfst horen (oogsten, verkleuren, loslaten, veranderen). Je oefent met elkaar hoe je hierbij de elementen en symbolen uit de natuur metaforisch kunt inzetten om tot antwoorden en inzichten te komen. Je gaat naar huis met de ervaring van wat het doeltreffende effect is van natuurcoaching om als werkvorm toe te passen in een coachingstraject, zowel vanuit de rol van coach als vanuit de cliëntpositie.

Workshopleider: Mirjam Bossink, natuurcoach, coachingspraktijk Spiegelning (www.spiegelning.net)

I.f De weg van droom naar werkelijkheid (buiten, max. 12)

Iedereen heeft dromen. Helaas blijft het daar vaak bij. De stap van droom naar werkelijkheid is vaak eng en lijkt moeilijk. In deze workshop doorlopen we dit proces stap voor stap. Door elke stap zowel mentaal als lichamelijk te ervaren, maak je het proces meer eigen. Juist ook de fysieke actie zit, zorgt voor verankering. De natuur speelt een belangrijke rol bij het helder krijgen van onze wezenlijke droom. De herfst brengt de aandacht naar de wortels: de oorsprong, de basis waaruit deze droom moet ontstaan.

In de workshop staan we bij elke stap stil bij de rol van coach en bij de waarde van lichamelijke ervaring. Zo krijg je inzicht in de werking van de stappen en leer je hoe je dit kunt vertalen naar je eigen praktijk.

Vanuit mijn achtergrond als outdoortrainer richt ik me vooral ook op inzet van de fysieke kant.

Workshopleider: Guido Krijger, coach en trainer (www.outdoorinspiration.nl)

Ronde 2

2.b Lopend Stilstaan. Al wandelend NLP-en (buiten, max. 16)

In deze workshop maak je al wandelend kennis met de basisprincipes van NLP (o.a. coachmodel, model van de wereld en logische niveau) en de toepassingsmogelijkheden in de natuur. Met behulp van ervaringsgerichte- en metaforische oefeningen staan we stil bij de vragen:

- Wat wil ik? → doelen stellen
- Waar sta ik nu? → positie bepalen
- Wat houdt me tegen? → hindernissen
- Wat heb ik nodig? → hulpbronnen

Je wordt je bewuster van hoe je denkt, voelt en handelt, en je leert hoe je een aantal NLP-technieken kan toepassen in en met de natuur. Binnen het thema van de herfstdag wordt vooral ingezoomd op de hulpbronnen vertrouwen en kunnen loslaten, als belangrijke voorwaarde om je doel te bereiken.

Workshopleider: John van der Sluis, trainer/coach (www.lopendstilstaan.nl)

2.c Natuurbeleving. Verkleuren (aanpassen aan) en samenwerken (max. 18)

We gaan op een zintuiglijke manier kleurrijke (ver)bindingen maken in en met de natuur en met elkaar, waarbij we door samen te werken ons 'verkleuren', ons 'aanpassen' aan de omgeving, elkaar, tijd, functie en leeftijd. Deze zintuiglijke ontmoeting met de natuur zorgt voor een intense natuurbeleving en geeft saamhorigheid. Door de actieve werkvormen gaan onze zintuigen open staan. Hierdoor ontstaat openheid en binding met de natuur en met elkaar. Respectvolle samenwerking is het gevolg, waarbij we ieders positieve eigenschap(en) naar voren halen. Lukt het om ons aan te passen aan hetzelfde doel? Dit geeft een positief gevoel met saamhorigheid en inspiratie. Alle werkvormen en opdrachten zijn met elkaar verbonden, zodat er geen losse opdrachten zijn en verbinding plaatsvindt.

Tot slot bespreken we de samenwerkingsopdrachten, de individuele opdrachten en mijn rol als begeleider. Wat kun je zelf gebruiken en toepassen? Iedereen krijgt op papier de achterliggende theorie over de werkvormen en de samenwerkingsvormen uitgelegd.

Workshopleider: Ria van Bussel-Jeucken, excursieleidster natuurbeleving (<http://natuurbeleving-pgb.blogspot.com>)

2.d Spirit in je werk. Natuurwijsheid als inspiratie (binnen en buiten, max. 14)

Heb je als coach behoefte aan (meer) Spirit in je werk, voor jezelf en/of voor je klanten? Spirit kan betekenen meer inspiratie, bezieling, energie maar ook stilte, rust en bezinning. In deze workshop maak je kennis met drie eigentijdse werkvormen, geïnspireerd op de oude natuurwijsheid van indianen, kelten en aboriginals. Het thema is herfst, ofwel oogsten en loslaten. Een werkvorm ervaar je zelf en bij een andere (naar keuze) coach je twee aan twee elkaar. Tenslotte bespreken we ieders ervaringen en de toepasbaarheid in je eigen werk.

De workshop sluit aan bij het boek 'Spirit in je werk. Natuurwijsheid als inspiratie' dat half oktober uitkomt. Workshop leider: Yoke de Wilde, loopbaan en inspiratie coach (www.smaragd-coaching.nl)

2.e Natuurcoaching in de herfst: kijk in de spiegel van de natuur en zie jezelf! (buiten, max. 12)

In deze praktische workshop ga je zelf ervaren hoe je mensen kunt coachen door aan te sluiten bij het seizoen en de spiegel daarvan te gebruiken. Aan de hand van instructies ga je in tweetallen een natuurcoachingswandeling houden. Je wisselt tijdens de workshop van rol: coach of cliënt.

Als coach benader je het thema van je cliënt vanuit de specifieke kenmerken die bij de herfst horen (oogsten, verkleuren, loslaten, veranderen). Je oefent met elkaar hoe je hierbij de elementen en symbolen uit de natuur metaforisch kunt inzetten om tot antwoorden en inzichten te komen. Je gaat naar huis met de ervaring van wat het doeltreffende effect is van natuurcoaching om als werkvorm toe te passen in een coachingstraject, zowel vanuit de rol van coach als vanuit de cliëntpositie.

Workshopleider: Mirjam Bossink, natuurcoach, coachingspraktijk Spiegeling (www.spiegeling.net)



Mauritsstraat 18 | 3583 HP Utrecht | 06 22 92 38 15

info@zadoks.nl | www.zadoks.nl