

## Opleiding – Specialisatie Wandelcoaching en Natuurcoaching

- Elke verandering begint met een eerste stap -

Coaching in de natuur is een waardevolle aanvulling op coaching en counseling vanuit de praktijk. Een wandelcoach is een coach die al wandelend begeleidt, ondersteuning biedt en de natuurcoach betreft ook de natuur actief tijdens het coachen.

Wandelen en in beweging komen zowel fysiek als mentaal kan voordelen opleveren voor de cliënt zoals, stil worden in het hoofd, beter in staat te luisteren naar het innerlijk gevoel, ruimte voor stiltes en overpeinzingen, minder oogcontact etc.

Wandelcoaching: Wel coaching maar niet in de klassieke gespreksvorm? Naar buiten en fysiek en mentaal in beweging komen. Wandelen geeft rust, plezier en ontspanning maar ook andere inzichten. Tempowisselingen, ruimte en prikkeling van de zintuigen kunnen helpen bij het doorgronden van gedachten en gevoelens.

Natuurcoaching: Werken met metaforen en symbolieken, inzichten visueel maken d.m.v. gebruik van de ruimte en rust van de natuur. De mens staat niet los van de natuur, de Ecopsychologie speelt dan ook een belangrijke rol tijdens de cursus. Daarnaast is er een groot effect m.b.t. emotieregulatie. Tijdens het wandelen en de aanwezigheid van rust en ruimte blijken cliënten “het” daadwerkelijk van zich af te lopen.

Doelgroep: De opleiding Wandel- en Natuurcoaching is een aanvullend programma voor coaches in de breedste zin van het woord, counselors, psychologen en leefstijl-zorgprofessionals en is bedoeld voor diegene die alles wil leren over het aanvullend inzetten van ruimte, rust en natuur tijdens begeleidings- en ondersteuningstrajecten.

**Doel:** Letterlijk en figuurlijk in beweging komen. De ruimte, rust en natuur inzetten als gespreksinstrument. Meerwaarde creëren voor jouw praktijk en cliënten en het aanbod uitbreiden. Zowel voor één op één begeleiding als groepsactiviteiten in te zetten. .

**Resultaat:** Als wandelcoach en Natuurcoach werkvormen inzetten die bijdragen aan het coachproces. De meerwaarde van wandelen en natuur cliëntgericht en praktijkgericht meenemen en daarnaast verantwoord en veilig fysiek en mentaal bewegen. Naast de basisvoorwaarden (goed materiaal) is ook de wandel (lichaams-) houding van belang, de wandel- / natuurcoach zal daarom ook altijd goed voorbereid zijn.



**Opbouw:** De opleiding Wandel- / Natuurcoaching is opgebouwd uit 1 module van 4 lesdagen.

**Inhoud:**

- Verbinden met de natuur
- Waarnemen en observeren
- Vertragen
- Mindfulness – Loslaten
- Contact maken met de natuur – actief natuur inzetten
- Leren voelen
- Het Zintuigensysteem
- Perspectieven
- Loopmeditatie - mindwalking
- Ademhaling – Ontspanning oefeningen
- Natuurlijk communiceren
- Beelden en symboliek van de natuur inzetten
- Spiegelen, metaforen en werkvormen inzetten
- Voorwaarden en grenzen wandelcoaching
- Houding – tempo – Ademhaling - Aandacht

Diploma: Bij een voldoende voor de huiswerkopdrachten, het voldoen aan de aanwezigheidsplicht van 80% en de betalingsverplichting ontvangt u het diploma Wandel & Natuurcoach.

Opleidingsniveau: hbo- niveau

Instream: mbo uitstroom hbo-niveau

In het bezit van een (basis) coach diploma en/ of certificaten basiscoaching en gesprekstechnieken

Kosten: € 800,- (excl. btw) bij betaling ineens. Termijnbetalingen: 3 x € 267,-

Voordeel door belastingaftrek

Tot 49,5% korting op je opleiding, afhankelijk van je inkomen.

Doe eenmaal per jaar belastingaangifte (of laat dit doen). Je kunt dan studiekosten aftrekken (er geldt een drempel van € 250,-). Naast de kosten voor de opleiding kun je ook studieboeken (literatuur) aftrekken. Voor meer informatie - studiekosten, verwijzen wij je naar de [site van de Belastingdienst](#).

