

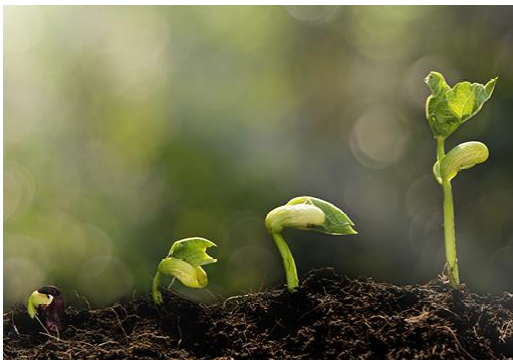
## Blog: Een mooie inspiratiedag ...

### Volop zomers weer

Zaterdag 23 juni 2018. De kalender-zomer is net begonnen en de dagen zijn momenteel op z'n langst. Maar eigenlijk heeft deze zomer zich dit jaar al bijna 2 maanden onafgebroken van zijn beste kant laten zien met temperaturen die regelmatig boven de 25 graden Celsius liggen. Landgoed de Horst in Driebergen, ligt er ondanks de relatieve droogte van de afgelopen maanden, fantastisch en uitnodigend bij. Een ideale locatie voor een dagje "Coachen in de Natuur".



### Ruim 130 deelnemers



In deze zomerse sfeer is vandaag de Inspiratiedag van Europees Instituut de Baak georganiseerd. Deze dag is tevens de laatste collegedag van het voorjaars-semester voor de 1<sup>e</sup> en de 2<sup>e</sup> jaars studenten van het EI. Met ruim 130 deelnemers (waaronder tevens circa 40 AlumnEI-leden die dit keer zonder eigen bijdrage mochten deelnemen, waarvoor dank!) is dit zondermeer een goed bezochte Inspiratiedag te noemen. Het thema van de Inspiratiedag "Coachen in de natuur" sluit trouwens naadloos aan bij het Leitmotiv "Groei" dat het Europees Instituut voor dit cursusjaar heeft gekozen.

### Het belang van de Natuur

Na een welkomstwoord van Heleen Hordijk (directeur Europees Instituut de Baak), heeft Ron van Deth een mooi exposé gegeven over het belang en waarde van de Natuur voor de mens in het algemeen en voor de kansen en mogelijkheden in het bijzonder die de Natuur ons biedt om op een heel natuurlijke manier betrokken te worden bij en deel uit te maken van coachings-trajecten. Ron gebruikte onder andere de [Welwitschia Mirabilis](#) (never heard of it until today ;-)) als voorbeeld van extreme taaiheid en veerkracht die in de natuur te vinden is.



## Blog: Een mooie inspiratiedag ...

### Hilde Backus: coachen in de Natuur

Daarna heeft Hilde Backus, oprichtster van Het Coach Bureau ([www.coachbureau.nl](http://www.coachbureau.nl)) op inspirerende wijze een ochtendcollege gegeven over "coachen in de natuur", een begeleidingsvorm waar veel groei in zit. Dat is ook de reden dat Hilde Backus in 2013 de post-HBO-opleiding Wandelcoach heeft opgezet, een opleiding die sindsdien al door meer dan 300 mensen is gevolgd. Want zeg nou zelf: wat is er mooier dan lekker buiten lopen en antwoorden vinden op grotere en/of kleinere dilemma's waar je in werk of privé mee wordt geconfronteerd?



### De effecten van wandelen in de natuur



Hilde Backus vertelt dat uit onderzoek blijkt dat "slechts" 12 minuten wandelen je al meer veerkracht, focus en zelfvertrouwen kan opleveren. Ook stimuleert wandelen je creativiteit en geeft het een boost aan je probleemoplossend vermogen. En ook niet onbelangrijk: je maakt ook nog gratis en voor niets twee gelukshormonen aan: serotonines (door het daglicht) en endorfines (door de beweging). En dat biedt weer een prima basis om, daarbij ondersteund door een goede

coach, bepaalde thema's, vragen, dilemma's of uitdagingen waar je mee worstelt, eens te goed te verkennen en voortvarend aan te pakken.

### Bijzondere metaforen

Ook biedt de natuur letterlijk ruimte en ook nog eens talrijke, mooie en bijzondere aanknopingspunten om, bijvoorbeeld aan de hand van metaforen, vraagstellingen te verwoorden of in een ander perspectief te plaatsen. Zo kunnen onverwachte ontmoetingen met bijvoorbeeld een kruispunt, boomstronk, een hoop bladeren, ontluikend groen, fouragerende beestjes, of zomaar een bepaalde schaduw, geluiden van vogels of het ruisen van de wind, iets aparts teweeg brengen. Iedereen kan op de een of andere manier wel door "iets" in de natuur getriggerd raken.



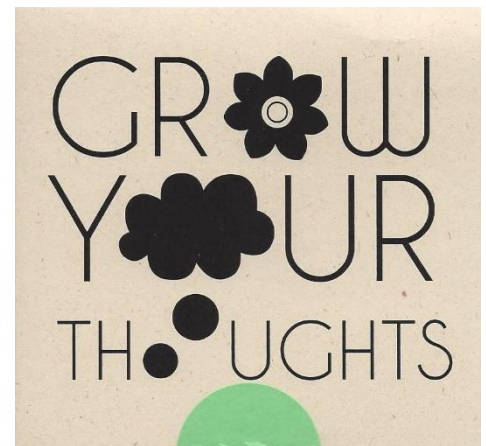
## Blog: Een mooie inspiratiedag ...

### **Wandelcoaching in de praktijk**

Verrijkt met de voorkennis van het ochtend-college en gesterkt door de als vanouds smakelijke lunch, hebben we het middagedeelte vooral besteed aan "het zelf doen". In drietallen zijn we uitgezworven over landgoed de Horst en aan de hand van de keuze uit een zestal wandelcoachingsoefeningen, hebben we aan de lijve mogen ervaren wat wandelcoaching is en kan betekenen. Iedereen is daarbij zowel in de rol van coach, coachee als observator aan bod gekomen.

### **Grow your thoughts**

Tegen 16 uur was het tijd voor de afsluitende borrel. En bij vertrek werden we door het Team van Europees Instituut de Baak naast het traditionele bewijs van deelname, ook nog getraceerd op een kleine attentie. Geheel in lijn met het thema "groei" ontvingen alle deelnemers onder het toepasselijke motto "grow your thoughts" een zogenaamd "groeipapiertje". Daarbij zat tevens de uitnodiging om een persoonlijke wens op dat groeipapiertje te schrijven, het vervolgens van een laagje aarde, een beetje water en van wat liefde en toewijding te voorzien en het geheel tenslotte eens te laten "uitkomen".



### **Voor ik het vergeet**

Namens de aanwezige AlumnEI-leden, wil ik het team van Europees Instituut de Baak bedanken voor het organiseren van deze heel geslaagde Inspiratiedag en Ron van Deth en Hilde Backus bedanken voor de door hen aangereikte theorie en praktijk.

### **Pierre Linssen**

M: +31 6 5154 3264

E: [pierre.linssen@perspectum.nl](mailto:pierre.linssen@perspectum.nl)

I: [www.perspectum.nl](http://www.perspectum.nl)

S: Let's make the impossible  
possible as possible  
as soon as possible!

