

Op 5 oktober organiseert de Beroepsvereniging Groene Zorg, begeleiding en coaching een bijeenkomst waar opleidingen op dit terrein zich presenteren. Hilde Backus startte in 2013 De Wandelcoach Opleiding. Op 5 oktober is ze helaas verhinderd, maar hier kun je al kennis met haar maken.

Ruimte om je heen èn in je!

‘In de natuur kun je ruimer denken. Het helpt èchte, diepe verlangens ontdekken, of eigenlijk: herinneren. Ik denk dat we een coach zoeken omdat we op de een of andere manier grip willen krijgen op onze emoties, ons beter, gelukkiger en tevredener willen voelen - in een wereld waar veel stress en spanning heerst.’



Hilde Backus: “Traditioneel hebben we als psycholoog/coach een cognitieve kijk. We proberen mensen anders te laten denken over de dingen waar ze mee worstelen, zodat ze ook anders kunnen gaan reageren. Soms werkt het, vaak niet. Degene die gecoacht wordt wil controle en ontdekt in de wandelcoaching dat dat averechts werkt. Er is buiten veel meer mogelijk: van belang is om eerst op adem te komen, geen besluiten te nemen, je vrij en ruim te voelen en je intrinsieke motivatie te ontdekken, diepe verlangens. Hoe meer je je verbindt met natuur - geuren inademt, geluiden ervaart, het gevoel van buitenlucht op je huid, alles wat je ziet - hoe groter het rustgevende effect en het contact met jezelf.”

“Ik heb ervaren dat diepe verlangens ontdekken bevrijdend kan werken maar ook spanning kan oproepen. Durf ik wel zo vrij en groots te leven, durf ik keuzes te maken die werkelijk over mij gaan? Kan ik het wel?, dat zijn vragen waar mensen tegenaan lopen. Daarbij kunnen partner, ouders, kinderen helemaal niet blij zijn met die stevige, vrolijke, vrije, grootse ander.”

Belangrijk dat de coach zichzelf kent

Hilde is psycholoog en sinds 2004 wandelcoach. In 2013 startte ze De Wandelcoach Opleiding. “Ik vind het belangrijk dat een wandelcoach zich ook bewust is van zijn eigen reacties (patronen) in situaties waarin iemand die gecoacht wordt het moeilijk krijgt, blijft hangen of waar je je als coach aan irriteert. Daarom besteed ik veel aandacht aan zelfreflectie en (begeleide) intervisie, zodat je je als wandelcoach ontwikkelt, je coaching verdiept, de ander in zijn vrijheid ziet en lastige processen deskundig begeleidt naar werkelijke transformatie.”

Wat voor Hilde essentieel is, is dat wandelcoaches hun persoonlijke wandelcoachstijl ontdekken. En ook: wat is jouw marketingstijl, zodat marketing niet een verplicht nummer van niche en social media wordt. Je kunt nog zo goed zijn, als je niemand hebt om te wandelcoachen doe je jezelf en de ander te kort.

Meer kun je lezen op: www.coachbureau.nl, binnenkort: www.wandelcoach.nl

Meer info of aanmelden voor de BVGZ Opleidingendag op 5 oktober: www.groene-zorg.nl

