

Genieten: natuurlijk!

Klik hier om de nieuwsbrief online te bekijken

Beste Online lezer,

Dit is de zomer editie van het Seizoensnieuws van Touch, training en coaching!

De zomer staat voor mij voor genieten. Genieten van de natuur, en genieten van alles wat ik geneigd ben als 'natuurlijk' of gewoon te zien.

Wat gaat jou natuurlijk af?

Zonnige groet, Desiré van Teeffelen



In deze Seizoensnieuws

- voorwoord van Desiré
- natuur en coaching
- oefening voor bij beslissingsmomenten
- versterking van het Touch team
- de zomer agenda
- *en meer*

Zomer: natuurlijk genieten

In de zomer vertoeven veel mensen buiten, en dan vooral in de natuur (tuin, strand, verkoelend bos). Heb jij ook al gemerkt dat dit niet alleen ontspannend werkt, stress reducerend zelfs, maar dat de natuur ook inspireert?

In de onderstaande artikelen lees je meer over de coachende kracht van de natuur.

Natuurcoaching

In natuurcoaching wordt de natuur ingezet als spiegel, als metafoer of als effectieve leeromgeving. Door onder andere principes van ervaringsgericht leren en systemisch werken, doet de coachee ervaringen en inzichten op, die leiden tot passende keuzes en stappen in het dagelijks leven en werk. Natuurcoaching heeft zich ontwikkeld tot een nieuwe specialisatie binnen het coachvak met verschillende disciplines.

De natuur is inzetbaar voor uiteenlopende coachtrajecten. Te denken valt daarbij onder meer aan vraagstukken rond loopbaan, verliesverwerking, leiderschap, team building, persoonlijke en professionele ontwikkeling. Dit alles kan op meerdere niveaus worden ingezet; op individueel-, team-, en organisatieniveau. (Bron: Vaksectie Natuur Coaching, onderdeel van NOBCO)

Wil je eens kennismaken met natuurcoaching? Touch, training en coaching geeft ondermeer individuele en team wandelcoaching in Leusden, Beesd (Mariënwaard) en Groningen (andere locaties ook mogelijk).

Moeite om tot een bepaald besluit te komen?

Als je moeite hebt om tot een bepaalde keuze te komen en een besluit te nemen, en het verstandelijke 'plussen en minnen lijstje' geen uitsluitsel biedt, dan kan de natuur een helpende hand bieden. Onderstaande oefening biedt veel mensen nieuwe inzichten, niet zozeer vanuit verstand, maar meer vanuit gevoel en intuïtie. Hierdoor konden zij toch een besluit kunnen nemen over bijvoorbeeld het wel of niet doorgaan met een opleiding of baan.

1 - Laat je vraag (in dit geval de beslissing waarmee je worstelt) in je opkomen.

2 - Ga naar buiten en zoek een groene omgeving op.

3 - Kijk rond.

4 - Zoek 1 pad of plek die symbolisch is voor waar je vandaan komt.

5 - Zoek 1 pad of plek die symbolisch is voor waar je nu bent.

6 - Zoek 1 pad of plek die symbolisch is voor het niet doorgaan.

7 - Zoek 1 pad of plek die symbolisch is voor wel doorgaan.

Zoek deze plekken met aandacht uit. Neem de plekken in je op (is het een verhard pad, of juist niet?, is het schaduwrijk, kleurrijk, etc).

8 - Ga nu iets van de plekken af staan.

9 - Loop nu daar heen waar je naartoe wordt getrokken. Vaak is dat één van de vier plekken die je zojuist hebt uitgekozen, in het bijzonder het 'waar vandaan'.

10 - Loop over dat pad, of loop rond op die plek. Ervaar wat er is te merken (te ruiken, zien, voelen, horen). Wat valt op? Is het een recht pad? Wat zegt het pad over je huidige toestand/werk/opleiding?

11 - Ga vervolgens naar 'de huidige situatie'. Ervaar wat er is te merken.

12 - Ga naar de pad van het 'niet doorgaan'. Ervaar wat er op dat pad onvalt



12 - Ga naar de paden met niet doorgaan! En ervaar wat er op dat pad opvalt.

13 - Ga naar het pad 'wel doorgaan'. Wat valt hier op?

14 - Leg de nieuw verworven gevoels- en intuïtieve informatie naast het verstandelijke plussen en minnen lijstje dat je al had. En stel jezelf opnieuw de vraag waar je mee worstelde.

Door in contact te komen met de natuur, kom je in contact met je eigen antwoorden. Wat je doet is dat je letterlijk de mogelijkheden doorloopt en ervaart. Zonder deze in te vullen met verwachtingen of wensen; je richt je op wat er werkelijk is waar te nemen. Het resultaat is dat je niet alleen je hoofd laat meespreken in de keuze, maar ook je lijf en je gevoel.

Teambuilding met behulp van natuur

Wil je eens een andere invulling van een Teamdag? Touch, training en coaching ontwikkelt en begeleidt ook Teamdagen met inhoud. Ook met een team is het mogelijk om de natuur in te gaan! [Op onze website vind je meer informatie.](#)

Puzzel

Onlangs hadden wij zelf een teamdag. Ter ere van ons aankomend twintigjarig jubileum werd het teamoverleg verruild voor een gezellige dag in de natuur. We kozen de kasteeltuin in Neerijnen. We troffen er ook een puzzel aan. Twintig letters om één twintigletterwoord mee te maken. [Weet jij het antwoord?](#) (Klik op de foto om deze te vergroten.)



En weet je wat? **We verloten één fotoshoot** onder de inzenders met de juiste oplossing. Het is tenslotte bijna feest;) De Winnaar en oplossing worden bekend gemaakt in de volgende Seizoensnieuws.

Even voorstellen: versterking van het Touch team

Onlangs is ons team versterkt met twee collega's, en met trots stellen wij hen aan je voor: Jeannete Hop en Sandra Sanders.

Jeannette Hop is werkzaam als psychiater, supervisor, trainer en coach. Ook heeft zij een belangrijk aandeel gehad in het ontwikkelen van het [Groeien en Bloeien traject "van AIOS tot specialist"](#) traject "van AIOS tot specialist". Jeannette geeft supervisie, coaching, intervisie, en loopbaanbegeleiding, zowel in groepsverband als individueel. Voor de groepsactiviteiten gelden accreditatiepunten. [Klik hier voor meer informatie over Jeannette Hop.](#)



Sandra Sanders begeleidt sinds 2012 artsen met stressklachten en ontwikkelingsvragen, individueel of als maatschap. Naast stress en burn-out heeft zij als specialisaties oplossingsgericht werken, ACT (Acceptance and Commitment Therapy), slapeloosheid (CGT-Insomnie), e-coaching en teamcoaching. [Klik hier voor meer informatie over Sandra Sanders.](#)



Wil je kennismaken met het voltallige Touch team? [Klik dan hier.](#)

Of neem **contact** met ons op om een persoonlijke afspraak te maken.



In september bestaat Touch, training en coaching 20 jaar. Ooit begonnen als een droom om artsen te ondersteunen in hun persoonlijke en professionele groei. Inmiddels uitgegroeid tot een dagelijkse werkelijkheid waar we elke dag trots en dankbaar om zijn.


Een woord van grote dank aan jou! Want zonder jou als (oud-)klant was dit twintigjarig jubileum niet mogelijk geweest.

DANKJEWEL!


Kom je in september een gebakje met ons eten? Volg ons op [facebook](#) of [twitter](#) voor de datum!

Warme groet van het Touch team

Zomer agenda:

 6-9-2017: [Sollicitatietraining naar een opleidingsplaats](#) (Utrecht, via de KNMG)

 8-9-2017: [Alle ballen in de lucht](#) (Utrecht)

 21-9-2017: [Effectiviteit door prioriteit – Timemanagement voor apothekers](#) (Zaltbommel)

 22-11-2017: [Alle ballen in de lucht](#) (Leiden)

De agenda wordt continu aangevuld.

[Klik hier voor de volledige agenda.](#)



Tip:

Ben je AIOS? Meld je dan alvast aan voor de AIOS Nieuwsbrief! Het betreft een eenmalige editie met informatie en tips specifiek voor AIOS. De AIOS Nieuwsbrief zal in juli verschijnen. [Aanvragen AIOS Nieuwsbrief.](#)

Tot slot:

Wij horen graag **jouw mening!** Laat ons weten waarover je in de volgende Seizoensnieuws zou willen lezen.

De eerstvolgende Seizoensnieuws wordt 21 september verstuurd.



Het seizoensnieuws verschijnt vier keer per jaar. Daarin vind je informatie over actuele onderwerpen, trainingen, interviews en meer. Wens je geen nieuwsbrief meer te ontvangen, klik dan op [Afmelden](#) om je uit te schrijven.

