

Natuurlijk is het het mooist als je met je cliënt/coachee echt naar buiten kunt! Maar dat kan niet altijd. Om toch de natuur bij je coachtraject te betrekken kun je deze kaarten goed in zetten.

Ook als je wel naar buiten kunt, zijn deze kaarten een waardevolle aanvulling op het coachtraject.

Geen coach in de buurt? Dan kun je ook zelf aan de slag met dit spel.

De natuurobjecten op deze kaarten komen allemaal voor in Nederland en zou je dus ook zeker tegen kunnen komen tijdens een wandeling.

Ze kunnen metafoor staan voor het proces op weg naar je doel.



Veel plezier en succes met dit spel!

Werkwijze:

1. Neem de Doelkaart en vraag goed door over het doel aan de hand van de vragen op de kaart. Schrijf dan je (positieve) doel op een blaadje en leg dat op de lege Doelkaart. Leg je doel in het zicht en spreek het hardop uit!
2. Schud de natuurkaarten en trek er één. Of kies er bewust één die je aanspreekt en die je passend vindt voor je doel op dit moment.
3. Kies vervolgens één of meerdere vragenkaarten waar je mee wilt werken:
 - Eigenschappen
 - Zin en kernwoorden
 - Identificatievragen
 - Lichaamswerk en VD

Ga aan de slag met de vragen.

4. En/of ga aan de slag met de vragen die achter op de kaart staan die je getrokken hebt.
 - Elke vraag is bedoeld om verder door te vragen.
 - Het is niet nodig om alle vragen (direct) te beantwoorden, ze zijn een leidraad. Kies wat past!
 - Schrijf eventueel op wat je wilt onthouden.
 - Blijf steeds koppelen aan je doel, stel indien nodig je doel bij.
5. Beantwoord dan tenslotte de vragen van de kaart Concretiseren

Meerdere kaarten leggen:

3 kaarten:

Trek drie kaarten die je op een rij legt. Links Verleden, midden Nu, rechts Toekomst. Je kunt nu op dezelfde manier als hiervoor beschreven te werk gaan, maar ook specifiek kijken naar de plek van de kaart:

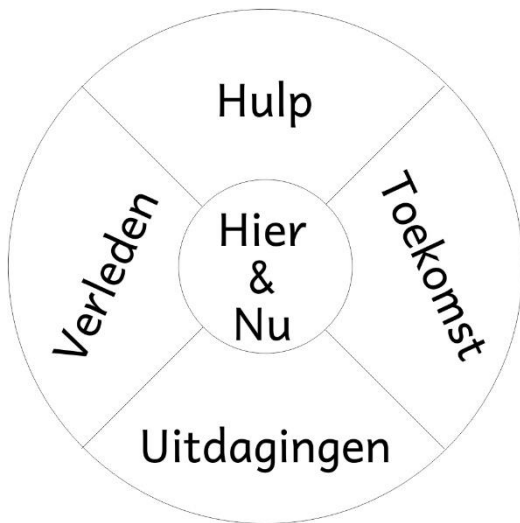
Verleden: Is dit iets om los te laten, of juist om mee te nemen? Welke herinneringen heb je hieraan?

Hier & Nu: Hoe helpt dit je om in het hier en nu te blijven? Wat herken je nu van deze kaart?

Toekomst: Hoe past deze kaart in je toekomstbeeld? Zou wat op de kaart staat graag willen?

5 kaarten:

Trek 5 kaarten en leg ze zonder te kijken volgens onderstaand model neer:



Je kunt ook de Ik-kaart in het midden leggen.

Bij 3 kaarten staan Verleden, Hier & Nu en Toekomst al beschreven.

Hulp: Hoe kun je hulp ontvangen bij je doel van dit natuurobject? Hoe kan de zin je helpen?

Uitdagingen: Wat vind je lastig aan dit natuurobject, niet mooi of pijnlijk? Wat heb je nodig om dit aan te gaan?

Zin maken:

Je kunt nog het volgende doen:

Noteer bij elke kaart een woord dat het eerst bij je opkomt. Niet te lang nadenken! Maak van deze 3 of 5 woorden een zin die begint met Ik. Je moet ze allemaal gebruiken, maar mag natuurlijk woorden (en komma's) toevoegen.

Vrij aantal en vrij neerleggen:

Leg hiervoor de Ik-kaart in het midden en omring je met zoveel kaarten als je wilt! Wat herken je? En wat niet? Hoe gaan ze samenwerken?

Hoe is het spel ontstaan:

Het spel is gemaakt door Ingeborg van Dijk: "Van jongs af aan zijn natuur en tekenen mijn passie. Ik struinde in de natuur en wilde er alles van weten. Ik ben natuurgids, woonde jaren in een bos en geniet van buiten zijn. Toen de Opleiding Genezend Tekenen in Zutphen op mijn pad kwam, vielen veel puzzelstukjes op zijn plaats en kon ik tekenen, natuur én mensen combineren. Inmiddels ben ik Coach Beeldend en Holistisch Tekendocent en geef ook les op bovengenoemde opleiding in alle studierichtingen.

Een logisch vervolg is nu dit Natuur Coachspel. Mensen enthousiast maken, tekenen, mijn liefde voor de natuur, coachen van mensen en de kennis die ik opdeed over de tekentaal komen er samen."

Tekentaal, de taal der tekens. Die vind je in tekeningen én in de natuur.

"Als coach Beeldend kijk ik samen naar je doel en heb heel veel teken- en schilderopdrachten die ik kan inzetten. En daar hoef je niet voor te kunnen tekenen! Ook natuurkennis is niet nodig. Samen kijken we naar de tekening of het natuurbeeld. Vooral veel vragen stellen, waardoor je veel inzicht krijgt en ook diepere lagen van je onbewuste aanboort. En dan concreet aan de slag!"

Op mijn website:

www.coachenmettekeningen.nl

vind je nog meer informatie. Daar komt of staat ook informatie over:

- Trainingen
- Een bijbehorend bordspel
- Een e-boek met bij elke kaart een tekenopdracht.