



4 Ervaringsgerichte werkvormen

voor in de buitenlucht



Gefeliciteerd met deze 4 WERKVORMEN!

We bieden je deze gratis aan om je alvast een indruk te geven van enkele ervaringsgerichte werkvormen. Het advies is om deze werkvormen eerst zelf te doen voordat je met een client aan de slag gaat. De werkvormen gaan dan pas echt voor je leven en zul je de impact ervaren. Wij zijn ervan overtuigd dat jij- net als wij - razend enthousiast wordt over deze werkvormen.

Wil je toch in een groep oefenen en handvatten krijgen hoe je het op een professionele wijze in de praktijk kunt brengen geef je dan op voor de workshop.

Tijdens deze workshop ga je oefenen met de werkvormen in de rol van coach/hulpverlener zodat je ervaart hoe je deze werkvormen professioneel kunt begeleiden.

Na workshop 1 ontvang je ons gehele E-book met maar liefst 30 ERVARINGSGERICHTE WERKVORMEN.

Voor meer informatie over workshop zie:

<https://www.hhbuitencoaching.nl/aanbod/workshop-ervaringsgerichte-werkvormen-in-de-buitenlucht>

Veel plezier!

HHBuitencoaching.nl



De kracht van je gedachten

Inleiding:

Gedachten kunnen je belemmeren maar ook juist helpen.

Doel:

- Bewustwording van de remmende maar vooral ook de helpende kracht van gedachten.

Beschrijving van de werkvorm:

Laat de ander met de benen op schouderbreedte staan met de opdracht de voeten niet meer te verplaatsen. Laat vervolgens de rechter arm recht vooruit steken (als iemand links is de linkerarm), dan de wijsvinger strekken, zover mogelijk rechtsom/linksom draaien – totdat je echt niet meer verder kunt – en dan het punt onthouden waar je vinger op dat moment naar wijst. Daarna laat je de cliënt weer terugdraaien, arm laten zakken.

Nu vraag je de cliënt de ogen te laten sluiten en ALLEEN in gedachten de arm uit te strekken, wijsvinger uit te steken, rechtsom te draaien (als iemand links is de linkerarm linksom draaien) en zichzelf ver voorbij het onthouden punt zien draaien (te visualiseren dus). Dan in gedachten weer terug laten draaien, arm laten zakken, ogen laten openen en vervolgens dat te doen wat hij/zij zojuist in gedachten deed.

Bijna altijd komt iemand dan een stuk verder dan de eerste keer.

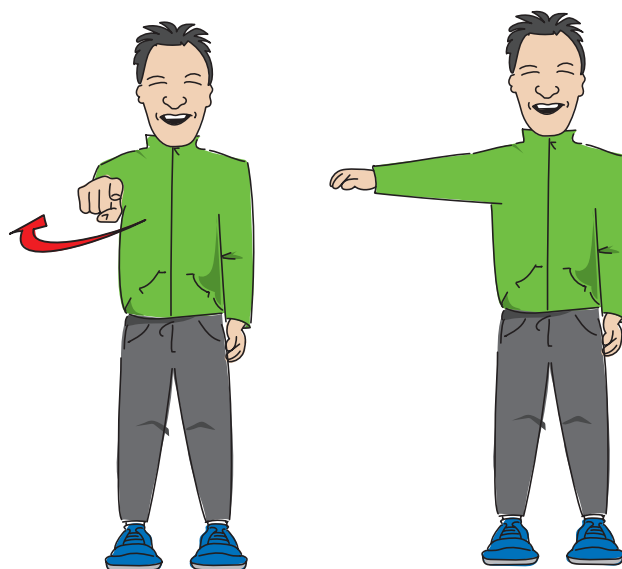
Aanvullende opmerkingen:

Laat de cliënt zelf benoemen wat hij leert van deze werkvorm.

De tekst 'je kunt meer dan je denkt' wordt daarbij vaak genoemd (2de versie).

En zelf kun je dit aanvullen met 'je moet niet alles geloven wat je denkt' (1ste versie).

De eerste versie is dus een voorbeeld waarin mensen hebben ervaren dat gedachten de beperkende factor blijkt, de tweede versie geeft mensen de ervaring dat je met andere, meer helpende gedachten verder komt.



Naar een boom lopen met je ogen dicht

Inleiding:

Als iemand rationeel is ingesteld kan dit afleiden van iemands gevoel en is het van belang de lichamelijke signalen weer bewuster te kunnen waarnemen.

Doel:

- Bewustwording van lichamelijke signalen die duiden op spanning.

Beschrijving van de werkvorm:

Ga op een bepaalde afstand staan van een grote boom (bijv. 8 meter), en markeer de beginplek met een duidelijke lijn. Laat de client met gesloten ogen richting de boom lopen en stoppen wanneer die bepaalde signalen in zijn lichaam registreert. Laat hem daarbij ook vooral op de adem-haling (borstkas) letten.

Als de cliënt gestopt is, laat je hem deze signalen benoemen (met gesloten ogen nog steeds) en daarna nogmaals verder lopen (als dat mogelijk is) met dezelfde opdracht.

In de nabespreking vragen wat hij kan met deze werkvorm in het dagelijkse leven.

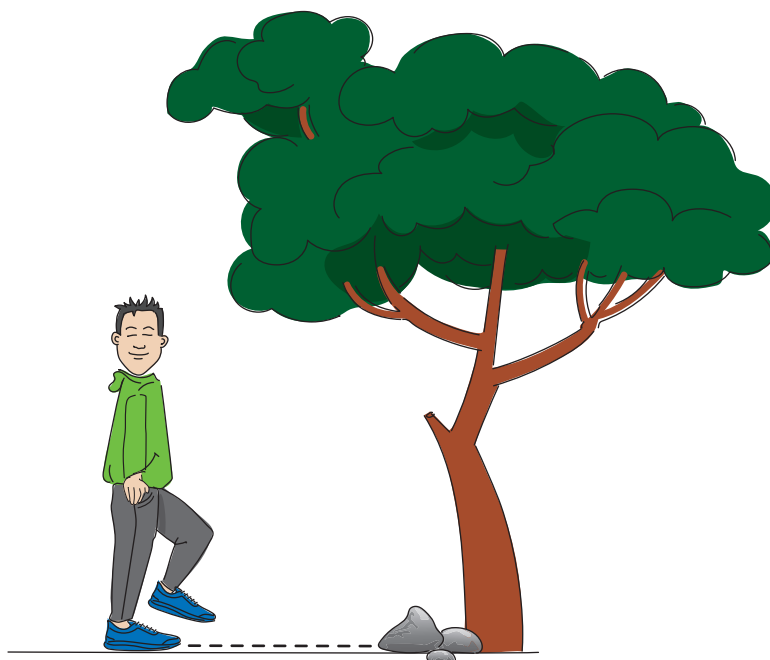
Je kunt laten beschrijven wat er wordt waargenomen, waar dat precies gevoeld wordt en in welk soort situaties ze dit ook waarnemen

Aanvullende opmerkingen:

Uiteraard zorg je als coach dat de cliënt zich niet bezeert. Het is tenslotte ook een werkvorm waarin vertrouwen een rol speelt.

Variatie op de oefening:

Meet in hoeveel passen het is van de lijn tot aan de boom. Ga vervolgens opnieuw achter de lijn staan, sluit je ogen en loop hetzelfde aantal passen als daarvoor. In de meeste gevallen reageert iemands lichaam instinctief gezond door aan het einde steeds kleinere passen te maken en voorzigtiger te doen. Dan zullen zij dus minder dicht bij de boom staan als de eerste keer. Dit klinkt logisch, maar met dit inzicht krijgt cliënt een goed fundament om op door te werken om de signalen van het lichaam serieus te nemen.



Takken stapelen

Inleiding:

Mensen zijn geneigd om vaak te veel 'hooi op de vork' te nemen zonder de grens aan te geven.

Doel:

- Inzicht krijgen in de gevolgen van te lang en te veel hooi op de vork te nemen en te weinig NEE te zeggen. Bewustwording van de balast die iemand meeneemt.
- Bewustwording van de noodzaak om grenzen te stellen c.q. NEE te zeggen.

Beschrijving van de werkvorm:

Al pratende en lopende pak je als coach een tak en vraagt de cliënt deze **even mee te dragen**. Er volgen nog vele kleinere en grotere takken en de coach probeert er steeds meer aan de cliënt mee te geven. De cliënt blijkt veelal bereid te zijn om (veel te) lang rond te lopen met armen vol takken en eenvoudig over te halen te zijn om er nog eentje bij te nemen.

Hoever kan de coach gaan met opstapelen van takken bij de cliënt? Hoeveel kan/wil hij meedragen. Wanneer zegt hij STOP? De cliënt zal zeer waarschijnlijk eenvoudig over te halen zijn alle takken te dragen die de coach hem geeft.

Als het echt niet meer gaat probeer je er toch nog eentje bij te leggen (deze is maar heel klein, jij kan dit er toch nog wel bij hebben bikkel, nog even blijven staan, dan maak ik een foto, etc...). Kijk hoe de cliënt omgaat met deze opdracht en tenslotte mag hij de stapel neerleggen, wegslijten. Bespreek samen deze werkvorm en wat de cliënt deed, dacht en voelde.

Aanvullende opmerkingen:

Wanneer de cliënt de takken neerlegt kun je de cliënt vragen welke tak voor welke balast in zijn leven staat. Haal deze uit de stapel en leg die apart. Als alle balast in kaart is gebracht laat je de cliënt op afstand hier nog even naar kijken (komt vaak emotioneel binnen deze werkvorm).

Je kunt nog een foto maken van de takken en die appen naar de cliënt als herinnering.

Ook het achterlaten van de bos met takken en zonder balast verder lopen kun je aangrijpen om dit bewust te doen en laten benoemen wat dit oproept aan gedachten en gevoelens.



Vasthouden

Inleiding:

Vasthouden, je verzetten, niet accepteren etc. veroorzaakt veel spanning. Deze spanning komt de ontspanning en het herstel niet ten goede. Loslaten is dan een optie.

Doel:

- Bewustwording van de effecten van krampachtig vasthouden en vechten tegen het ervaren van de mogelijkheid van loslaten én het effect daarvan.

Beschrijving van de werkvorm:

De coach zoekt een stevige tak en zet op de grond een streep tussen zichzelf en de cliënt. Je nodigt de cliënt uit om de tak aan de andere kant vast te houden en zich niet over de streep te laten trekken. Je vertelt dat je langzaam de trekkracht zult opbouwen.

Tijdens het opvoeren van de trekkracht laat je de cliënt hardlop benoemen wat hij bij zichzelf kan registreren zoals toename van de spanning in spieren in onderarm, bovenarm, kaken, benen, buik etc. Maar ook veranderingen in de ademhaling, mindset en dergelijke. En hoe dit voelt. Als de cliënt tijdens de eerste versie niet uit zichzelf heeft gekozen de tak op een gegeven moment los te laten, doe je de oefening opnieuw en nodig je de cliënt uit over een andere strategie uit te proberen dan het vasthouden en verzetten tegen de trekkracht. Nodig daarbij de cliënt uit om bewust te ervaren wat het effect is van het loslaten en het opgeven van de strijd.

Vragen voor de nabespreking:

- Waar verzet je je momenteel tegen? Wat houd je momenteel vast? Wat zijn de effecten van dat vasthouden voor jou?
- Wat zou het loslaten / opgeven van de strijd / accepteren daarvan je kunnen opleveren?
- Hoe zou je dat daadwerkelijk kunnen gaan doen?
- Wat zou de eerste stap daarin kunnen zijn?

