

Coaching in Natura: partire per il cambiamento con il piede giusto

Sarà capitato anche a te di uscire a fare una passeggiata dopo una giornata di lavoro stressante e vedere apparire, quasi per caso e in poco tempo, la soluzione al problema che ti ha angustiato tutto il giorno.

Ecco, il Coaching Outdoor (o in natura) ti aiuta a trovare soluzioni ancora più velocemente, sfruttando la capacità degli esseri umani di pensare in modo più creativo quando si trovano e interagiscono con un ambiente naturale.

Avere un'esperienza diretta (o anche solo vedere) ambienti naturali verdi, come giardini, boschi, campagne, o blu come mare, fiumi e laghi e nuvole ha un effetto positivo sulla salute e sul benessere delle persone.

Sono ormai molti gli studi scientifici che dimostrano un'interazione positiva tra salute dell'uomo e come la disconnessione dalla natura porti a un aumento del disagio psicologico e dello stress.

Ecoterapia

Coaching in Natura: partire per il cambiamento con il piede giusto



I benefici della relazione positiva tra salute/benessere umano e natura sono stati spiegati negli anni '90 dalla Teoria del Recupero dallo Stress psicofisiologico (Stress Recovery Theory , SRT) di Roger Ulrich e dalla Teoria della Rigenerazione dell'Attenzione (Attention Restoration Theory, ART) di Stephen e Rachel Kaplan.

Teorie alla base della psicologia ambientale e dell'ecoterapia o l'ecopsicologia (ecotherapy): un processo di cura guidato da un professionista della salute (psicologo, counselor) caratterizzato da fare attività legate alla natura, come giardinaggio o curare un orto, o attività nella natura (camminare, andare in bicicletta o godere la bellezza di un bel paesaggio).

Cosa è il Coaching Outdoor (o in

Coaching in Natura: partire per il cambiamento con il piede giusto

Natura)?

il Coaching Outdoor nasce sulle stesse premesse che hanno portato all'ecoterapia ed è un processo che aggiunge agli strumenti classici del coaching gli stimoli e le ispirazioni della natura.

Un outdoor coach lavora in una situazione (setting) molto diversa da quella di uno studio professionale classico (sedie o poltroncine, scrivania, posizione frontale di colloquio) ed è in grado di utilizzare l'ambiente esterno, la natura, come un partner, un secondo coach a disposizione del cliente.

Un outdoor life coach lavora in sinergia con gli stimoli che vengono dall'ambiente esterno, usato in modo professionale per aiutare il cliente ad avere una consapevolezza diversa.

Lavorare sulla crescita personale con un processo in cui la natura e i suoi elementi sono importanti non introduce necessariamente una componente spirituale, sciamanica o olistica.

Cosa fa un outdoor life coach?

Un outdoor life coach ha sviluppato una serie di competenze e tecniche che si aggiungono a quelle del coach "tradizionale" perché deve essere in grado di gestire la complessità data dall'ambiente in cui lavora e di utilizzare ed evidenziare il simbolismo e le metafore date da persone, animali, piante, tempo atmosferico, strade, sentieri, panorami, costruzioni, cartelli, che si presentano nel corso della sessione.

In questo modo tutto quello che avviene durante una seduta viene messo a disposizione del processo trasformativo e di consapevolezza del cliente.

Per questo deve pianificare la sessione perché si svolga in piena sicurezza per il cliente e se stesso, deve conoscere l'ambiente dove si svolge l'incontro per garantire al cliente di essere sempre a suo agio e sentirsi al sicuro deve

Coaching in Natura: partire per il cambiamento con il piede giusto

suggerire un equipaggiamento adeguato e fornire una logistica adatta.

La natura può essere sfidante in modo molto diverso per ognuno di noi, c'è chi ha paura dei cani o degli animali grandi, chi è allergico, che non ama i pendii ripidi o ha problemi articolari.

Come si svolge un incontro di outdoor life coaching

Un incontro di outdoor coaching avviene mentre si cammina o si fa attività fisica o si sta in contemplazione di un ambiente naturale. Non è necessario andare fuori città, anche un parco o un giardino urbano hanno un effetto benefico.

Per raggiungere i propri obiettivi fare una breve passeggiata rilassata, a passo lento e regolare per un'ora circa può avere lo stesso effetto di un trekking di uno o più giorni.

L'incontro si svolge con il coach e il cliente fianco a fianco immersi nello stesso ambiente naturale.

Un contesto che facilita la conversazione, ma anche le pause di riflessione. Il cliente passa da un'attenzione volontaria e focalizzata a un'attenzione diffusa e spontanea che non richiede sforzo per essere mantenuta.

In questo modo si allargano i confini del pensiero e si introducono il sentire e le emozioni nel percorso di cambiamento. Il coach può proporre attività specifiche da fare con l'aiuto degli elementi naturali in modo da facilitare il passaggio del cliente (coachee) da un livello cognitivo a uno più emozionale e connesso con l'intuito.

L'incontro dura da un'ora a qualche ora a seconda del programma concordato da coach e cliente.

Come nel coaching "tradizionale" gli incontri possono essere individuali e quindi basati sulle specifiche richieste del cliente o di gruppo più simili a workshop dedicato allo sviluppo di un tema comune a tutti i partecipanti.

Coaching in Natura: partire per il cambiamento con il piede giusto

I temi affrontati sono diversi e includono autostima, focalizzazione su se stessi, trovare e raggiungere i propri obiettivi, migliorare le relazioni e la qualità di vita, lasciare andare, accettare e accettarsi, essere resilienti, gestire il tempo, trovare nuovi obiettivi di vita e raggiungerli, avere relazioni nutrienti.

[Scopri i miei percorsi di Coaching Outdoor](#)

I vantaggi col coaching outdoor

- Coach e cliente sono fianco a fianco. L'incontro si svolge con coach e cliente che camminano o sono seduti fianco a fianco (o anche in videoconnessione) e non sono seduti uno di fronte all'altro. Una posizione che stimola una relazione più familiare, evita un contatto oculare diretto, che può far sentire il cliente sotto esame, e lo mette a proprio agio quando si devono affrontare argomenti che possono creare imbarazzo o disagio. Non avere nessuno di fronte allo sguardo consente di avere una visione libera e aperta ed essere più esposti a stimoli esterni. Camminando fianco a fianco poco alla volta coach e cliente sincronizzano i passi e questo crea una relazione ancora più costruttiva.
- Movimento e camminata. Camminare mentre si riflette e si parla consente al cliente di muoversi e fare esercizio fisico, stimolare il pensiero creativo grazie all'attivazione di entrambi gli emisferi cerebrali, alternare il ritmo della camminata accelerando o fermandosi in modo da dare espressione fisica a pensieri ed emozioni.
- Nuovi scenari. Il cliente si trova in un ambiente diverso da quello che vive abitualmente: è circondato da alberi e piante e non limitato dalle pareti di un ufficio o di casa. Ha la possibilità di allontanarsi fisicamente dalla situazione che vuole cambiare e di vedere così le cose da un punto di vista differente. La natura offre poi molte metafore, parallelismi e spunti di riflessione.
Stare in un ambiente luminoso, sano e ossigenato, senza limiti fisici artificiali, selezionato dal coach perché sia sicuro e percepito come tale, aumenta la capacità del cliente di spaziare anche con il pensiero.
- Connessione con la natura. Entrare in connessione con la natura e la sua bellezza aumenta le emozioni positive (gioia, stupore) diminuisce rabbia, stanchezza e

Coaching in Natura: partire per il cambiamento con il piede giusto

stress. Passare anche una sola ora in natura consente al cliente di trovare in quest'ultima un rispecchiamento del suo mondo interno e del suo umore. Giocare con le stagioni, gli oggetti che si trovano casualmente (foglie, pietre, fiori) stimola l'esternalizzazione dei pensieri e delle emozioni.

Gli uomini hanno un bisogno innato di essere in contatto con la natura, perché questa non è solo un elemento decorativo del paesaggio, ma fa parte dell'essere umano che, nonostante tutta l'evoluzione, conserva al suo interno una parte animale e istintuale.

- Sensi, sentimenti ed emozioni. Lavorare all'aperto con un coach consente di usare tutti i sensi e di provare emozioni che difficilmente si possono provare in uno spazio chiuso e limitato da pareti. Esser guidati da un professionista a prestare attenzione alle sensazioni tattili, visive, uditive, olfattive consente di ancorarsi e vivere con maggiore consapevolezza il 'qui ed ora'. Il cliente riesce con più facilità a passare da pensare a sentire, intuire una soluzione o una strategia.

Coaching in Natura: partire per il cambiamento con il piede giusto

Coaching in Natura: partire per il cambiamento con il piede giusto

Richiedi ora la tua chiamata orientativa gratuita di 30 minuti

per sapere se in questo momento della tua vita posso esserti utile.

Clicca sul pulsante Whatsapp che trovi nella pagina o
compila il modulo che trovi qui sotto.

Coaching in Natura: partire per il cambiamento con il piede giusto

Come ti chiami?

Qual è il tuo indirizzo email?

Qual è il tuo numero di telefono? (opzionale)

Cosa posso fare per te?

Quanto fa 2+2?

Ho letto e accetto la [privacy policy](#)

Si prega di lasciare vuoto questo campo.

Invia la tua richiesta »