

Project 'Coachen in de natuur': bij wandeling in de natuur valt alle schroom weg

Carrièreswitch? Zet eerste stap in bos

KLUISBERGEN

Aan een nieuwe wending in je carrière werken, kan ook in een bos. Gisteren werd in het Kluisbos Coachen in de natuur voorgesteld, een project van de VDAB en het Agentschap voor Natuur en Bos. Luc Mastelinck is al zes jaar wandelcoach.

PETER MALAISE

Je hebt een mooie loopbaan opgebouwd. Maar dan begin je te twifelen of na te denken: 'Ben ik wel goed bezig?'. Dan kan je contact nemen met een 'loopbaancoach'. Sinds gisteren kan je dat ook doen in de natuur in plaats van in een stoffig bureau.

Luc Mastelinck is al zes jaar wandelcoach. "Mensen hebben nog altijd een zeker taboe om toe te geven dat ze in knoop zitten. Ook voor hun loopbaan ligt het gevoelig. Bij de VDAB kan je al terecht, maar dat is zo een face-to-face gesprek aan een tafel. Er blijft een zekere schroom, een barrière. Oogcontact werkt al eens remmend. Samen in de natuur wandelen is anders. Je loopt naast elkaar en bespreekt ook zaken die er aanwezig zijn: bloemen, vogels, een speciale boom, geluiden."

"De coaching verloopt zo veel gemoedelijker en mensen geven zich sneller bloot. Zo komen ze sneller tot inzicht waarmee ze worstelen.



■ Minister Joke Schauvliege met naast haar coach Luc Mastelinck in het Kluisbos.

De coaching in de natuur verloopt veel gemoedelijker en mensen geven zich sneller bloot

Bijna altijd volstaat een sessie van twee keer twee uur. Mensen kunnen mij boeken waar ze willen. Ik woon vlakbij het Kluisbos. Logisch dat ik hier veel aan natuurcoaching doe", zegt Mastelinck. "Meestal in de week omdat het dan hier veel rustiger is. Het parcours is zeer gevarieerd. We kunnen op een rede-

lijk vlak stuk wandelen, of net een veelheid aan heuvels nemen. Alles is hier aanwezig."

"Mijn opleiding volgde ik in Nederland en er zijn hier nu twaalf mensen in opleiding. Mijn klanten zijn meestal zelfstandigen, maar ook bedrijfsmensen roepen soms mijn hulp in."

Reptielenbrein

Voor de voorstelling van het project kwam onder anderen administrateur-generaal van het Agentschap voor Natuur en Bos Marleen Evenepoel langs. "Het oudste deel van ons brein, ons reptielenbrein,

wil maar één ding, en dat is overleven. Daardoor maken we nog altijd beslissingen die vooral op korte termijn resultaat geven. En dat is niet altijd de beste beslissing. Als we op cruciale momenten proberen weloverwogen beslissingen te nemen op lange termijn, kan een beetje hulp geen kwaad. Natuurcoaches kunnen je helpen een antwoord te vinden op vragen waar je zelf mee vastzit", zegt Evenepoel.

"De natuur is een enorme inspiratiebron. En ook daar moet je soms keuzes maken. Als een bospad splitst, waar moet je dan heen?"