

Godelinde van der Heiden, MKC Mio Mondo:

‘Al wandelend stilstaan bij de stappen die je wilt zetten’



Daarom wandel-coaching.

Zes voordelen!

1. Naast elkaar wandelen stimuleert vrijer praten
2. Frisse natuur en ruimte bevorderen anders denken
3. Stiltes voelen niet ongemakkelijk, eerder natuurlijk
4. Het ontbreken van oogcontact voelt prettig aan
5. Een natuurlijke omgeving ontspant en neemt stress weg
6. De natuur leent zich goed voor metaforen om tot de juiste keuzes te komen



'Het ontbreken van oogcontact stimuleert je om vrijer te spreken'



Even afstand nemen van je reguliere werkomgeving. Buiten, in de natuur, meer zuurstof krijgen die nodig is om je gedachten te ordenen. Maar ook de rust, de stilte en de ruimte om je heen ervaren. En mede daardoor sneller ruimte krijgen voor nieuwe inzichten. Tijdens haar ontmoetingen met wandelcoach Marianne Zandman ontdekte Godelinde van der Heiden dat je al wandelend beter kunt stilstaan bij de stappen die je wilt zetten. “Je zit niet tegenover elkaar, maar loopt naast elkaar. Het ontbreken van oogcontact stimuleert je om vrijer te spreken. Je gedachten nemen sneller de vrije loop en prikkelen je om out of the box te denken. Welke visie is er? En welke weg moet je bewandelen om te bereiken wat je voor ogen hebt?”

Ineens andere rol

Godelinde is adjunct-directeur van Montessori Kindcentrum Mio Mondo in Amstelveen. Naast vier groepen onderbouw, zes groepen middenbouw en zes groepen bovenbouw biedt Mio Mondo ook peuter- en kinderopvang (van 0 tot 4 jaar) en buitenschoolse opvang (van 4 tot 12 jaar). Toen ze kort in haar nieuwe functie werkte, adviseerde de directeur haar een coachingstraject. En omdat Godelinde van rust, ruimte en natuur houdt, koos ze voor een traject met wandelcoach Marianne Zandman van 1801. “Bij Mio Mondo werkte ik eerder als leraar bovenbouw en specialist in meer- en hoogbegaafden. Als adjunct-directeur krijg je ineens een andere rol. En dat betekent ook op een andere manier

samenwerken met wat voorheen je directe collega's waren. Daarnaast bood het coachingstraject mij de gelegenheid om te bepalen wat ik in mijn nieuwe functie nodig had.”

Functionele stiltes

Het Amsterdamse Bos ligt zowat naast de school en de woning van Godelinde. “De frisse buitenlucht, de groene omgeving en de ruimte om je heen dragen ertoe bij dat je gemakkelijker vrijuit praat. Ook doordat je naast elkaar loopt. Zelfs als er even stiltes vallen, voelt dat niet als ongemakkelijk. Sterker nog, ze zijn functioneel en zetten je aan het denken. Over de visie die we hebben met het kindcentrum. En waar we over vijf jaar willen staan, om maar iets te noemen. Het wandelen in de natuur en het helder over jezelf en anderen nadenken, levert veel nieuwe inzichten op”, concludeerde Godelinde. “De oefeningen van de wandelcoach dragen daar ook aan bij.”

Wetenschappelijk bewezen

Tijdens de wandeling vertraag je en sta je werkelijk stil bij de echt belangrijke dingen in het leven. Wandelen werkt helend: de combinatie van natuur, rust, ruimte en beweging doet iets met je hersenen. Dat blijkt ook uit wetenschappelijk onderzoek. “Al filosoferend kon ik zo zaken vanuit verschillende ooghoeken bekijken. En welke stappen je moet nemen. Overigens wel stappen die voor anderen te volgen zijn, anders krijg je medewerkers niet mee op de weg die je wilt gaan.” Het prettige van Marianne is volgens Godelinde dat zij haar niet in een bepaalde richting wilde duwen.

“Wij gaan op zoek naar wat bij jou past, ook al weet je dat nog niet”, was haar stelregel.

Werken aan vervolgstappen

Ook feedback was een belangrijk element tijdens de coaching. “Na elk gesprek noteerde ik welke inzichten de wandeling mij hadden opgeleverd. Daarbij formuleerde ik ook welke stap ik vervolgens wilde zetten. Daar werkte ik dan aan en tijdens de volgende wandeling bespreken we hoe dat was verlopen. Een voorbeeld. Sommige lokalen worden zowel voor het Montessori-onderwijs als voor de BSO gebruikt. Het delen van een lokaal zorgde voor wat knelpunten in de samenwerking met collega's. De materialen die onderwijs en opvang gebruiken, zijn niet dezelfde en liggen soms voor een andere gebruiker in de weg. Hoe daarmee om te gaan? Maar ook hoe om te gaan met verschillende visies op dit vlak? Betrokken collega's vonden het lastig om hun eigen werkwijze los te laten. Ook daarin ondersteunde Marianne.”

Meer eigenaarschap

Het leuke van coaching buiten is dat de natuur ook voor metaforen zorgt. En die grijpt de wandelcoach maar al te graag aan. Kom je op een tweesprong, welke weg kies je dan? En stuit je op veel brandnetels, loop je er dan omheen of spring je eroverheen? “Al met al leverden de vijf sessies van anderhalf uur stevig wandelen - met zo nu en dan ook stilstaan - mij meer veerkracht, focus en zelfvertrouwen op. En bovendien meer eigenaarschap in de ontwikkeling die ik in gang wilde zetten.”