

Utendørs coaching ved Susanne Genneper i GetOut Coaching

At bevegelse ute i naturen er bra for oss, er langt fra noen nyhet. At vi også blir mer kreative, tenker friere og ser muligheter fremfor begrensninger er ikke bare noe mange av oss har opplevd, men det er også godt dokumentert.

Bedrifts-coach Susanne Genneper legger denne kunnskapen til grunn, når hun inviterer med seg kundenes medarbeidere og ledere ut på tur i naturen.

Kort fortalt er dette et lavterskel tilbud til de som har behov for å tenke høyt om nye ideer, sortere tanker, som har behov for støtte i en krevende periode, eller som for eksempel trenger hjelp til å håndtere stress.



Umiddelbar positiv effekt

Samtalene og turen i seg selv, oppleves umiddelbart oppbyggende og forfriskende. Medarbeideren kommer tilbake på jobb med ny giv og energi.

Å tilby coaching til ledere og medarbeidere er et forholdsvis enkelt og lite kostnadskrevende virkemiddel som

kan ha stor effekt på den enkeltes ytelsesevne og på arbeidsmiljøet. Coaching kan bidra til å mestre omstilling, fordype læring, forebygge og løse konflikter, samt forebygge langtids sykefravær som følge av stress og utbrenthet.

Hvorfor coaching i naturen?

- Bevegelse og frisk luft er bra for kroppen. Også hjernen fungerer bedre når vi går. Vår emosjonelle og mentale helse styrkes.
- Vi blir i ett med omgivelsene og føler oss hjemme i naturen: Vi blir mer åpne, rytme og pauser i kommunikasjonen faller naturlig. Samtaler har en bedre effekt.
- Vi tenker friere, føler oss lettere og blir mer kreative når vi er ute i naturen. Vi ser muligheter fremfor begrensninger. Nye ideer skapes.
- Naturen med sine mønstre og virkemåter er en skånsom læremester i naturlig, balansert og bærekraftig utvikling.
- Å være i naturen gjør godt, den stimulerer våre sanser og positive følelser. Vi blir mer motstandsdyktig.

Har du noen gang tenkt over hvor ofte vi bruker metaforer fra naturen for å beskrive dagligdagse mentale prosesser? Vi orienterer oss i terrenget, vi finner vår sti gjennom krattet, vi er i en bølgedal eller vi blomstrer, ideer faller på god jord og spirer, vi står i motvind eller på bar bakke, og så videre.

Utendørs coaching sammen med lett fysisk aktivitet, høster av naturens positive innvirkning på oss og skaper synergier som hjelper folk videre. Dette er ganske enkelt helsefremmende på alle måter.



Kort om Susanne Genneper

Susanne har 13 års coaching erfaring siden hun ble sertifisert som profesjonell coach (ECPC) i 2007. Som HR-rådgiver har hun 25 års erfaring med faglig veiledning, kompetanseutvikling og lederutvikling.

Hennes coaching er inspirert av ideen om regenerativ utvikling, biomimicry og skogsbading. Med sin metodikk bidrar hun til å igangsette en positiv prosess som fører til en naturlig og bærekraftig endring hos den som coaches. Ved å bruke naturen som miljø, lærer og inspirator forsterkes effekten.

Samtalene med Susanne i det fri, har en oppbyggende og umiddelbar positiv effekt hos den enkelte.

Susannes visjon

“Jeg vil bidra til at våre personlige liv, våre organisasjoner og samfunn inspireres av naturens kreative og regenerative evner”



... og hva sier de som har blitt coachet av Susanne? Sjekk [tilbakemeldinger](#).

Ta kontakt for alt fra en uforpliktende samtale til skreddersøm for din bedrift!

Susanne M. Genneper, DL og coach. Tlf 99 28 99 93 - post@getoutcoaching.com