

Coaching Outdoor

White Paper

Libérez le potentiel de vos équipes en sortant des sentiers battus. Le coaching outdoor : là où la nature et le coaching fusionnent pour créer un espace de transformation profonde et durable. Découvrez comment le vivant devient un allié puissant du bien-être et du développement de vos collaborateurs.

Raphaël Rozenberg

Contact

Phone +32 475 977 552
Website raphaelrozenberg.be
Email contact@raphaelrozenberg.be



Table des matières



01. INTRODUCTIONS AU COACHING OUTDOOR

02. LES BIENFAITS

03. PRINCIPES FONDAMENTAUX ET PHILOSOPHIE

04. PRATIQUES SPÉCIFIQUES

05. DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE TYPE

06. RETOURS SUR TROIS EXPÉRIENCES

07. PERSPECTIVES ET POTENTIEL

08. BIBLIOGRAPHIE

Introduction au coaching outdoor



Le coaching outdoor est une approche d'accompagnement individuel ou collectif, qui intègre la nature dans son processus. Elle se distingue par son expérience immersive en extérieur, loin des bureaux et des distractions numériques, offrant un espace propice à l'introspection, aux échanges authentiques et à l'engagement du(es) coaché(s).

En puisant dans les multiples bienfaits de la nature, le coaching outdoor stimule la réflexion, la créativité et l'adaptabilité. Il favorise un coaching plus intuitif et holistique, avec un apaisement du mental et de l'ego du coaché et du coach. Marcher dans la nature facilite la connexion à soi et aux autres, stimule l'émergence de nouvelles perspectives, et permet une expression authentique des éléments essentiels du sujet exploré. Cette approche du coaching repose sur une philosophie simple : la nature, avec ses rythmes et sa biodiversité, invite à ralentir, à explorer ses questionnements en étant connecté à tout son potentiel intellectuel et émotionnel. Libéré des contraintes du quotidien, le coaché est dans un état de réceptivité et d'ouverture, propice à de réelles transformations. On y retrouve évidemment les fondamentaux du coaching comme la posture du coach – l'écoute, l'empathie, la maïeutique de questions, le soutien inconditionnel au coaché dans la réalisation de ses objectifs etc. qui se combinent avec des pratiques spécifiques au coaching outdoor. Déjà bien ancrée dans les pays anglophones, cette approche se développe progressivement dans nos régions. Elle répond selon moi aux besoins émergents des managers et collaborateurs des entreprises privées et publiques en quête de renouveau pour aborder les multiples enjeux du monde fluctuant, imprévisible et hyper « technologiquement » connecté dans lequel nous évoluons.

3 Types de coaching outdoor



Le coaching en marchant

est l'une des pratiques les plus courantes du coaching outdoor. Elle tire parti des bienfaits physiques et psychologiques de la marche dans un environnement naturel. Le walking coaching est idéal pour des sessions de réflexion personnelle, de résolution de problèmes ou encore de prise de décision. Le mouvement constant de la marche aide à la fluidité des idées, à l'ouverture de l'esprit, et à une régulation du stress.

L'éco coaching

va plus loin en intégrant de manière plus active l'environnement naturel dans le processus de coaching. Ici, la nature est un véritable partenaire. Le coaching utilise des éléments naturels – des arbres, des rivières, des montagnes – comme métaphores – pour symboliser des obstacles, des opportunités, ou des transitions. L'éco-coaching intègre également des éléments de pleine conscience en nature, permettant au coaché de se focaliser à l'instant présent et de renforcer son lien avec le vivant qui l'entoure.

Le Coaching Aventure

Il est encore plus immersif, souvent pratiqué dans des environnements sauvages et impliquant des activités plus intenses comme le trail, le kayak ou l'escalade. Ici, la nature sert de cadre pour développer des compétences comme la résilience, le courage, face à des situations imprévisibles etc. En affrontant les éléments naturels et les défis physiques, le coaché apprend à sortir de sa zone de confort et à gérer les imprévus. Ce type de coaching est souvent utilisé dans des contextes de développement de leadership ou de team building

Les bienfaits du coaching outdoor



1. Réduction du stress et clarté mentale

Le simple fait d'être immergé dans la nature favorise une diminution des niveaux de stress. De nombreuses études montrent que la présence de végétation et de paysages naturels aide à réduire le cortisol, l'hormone du stress, et permet une meilleure récupération quand on est sous tension. Loin de l'agitation et de la pression du quotidien, le coaching outdoor offre un moment de pause, un espace de ressourcement régénérateur.

2. Stimulation de la créativité et des fonctions cognitives

Des recherches, comme celles menées par David Strayer et ses collègues, indiquent que l'immersion en nature améliore la pensée divergente, essentielle pour la résolution de problèmes complexes. Le coaché est plus enclin à explorer des alternatives inédites et à envisager leurs défis sous un angle nouveau.

3. Connexion profonde avec soi-même et avec les autres

La nature agit comme un miroir qui reflète nos ressentis et nous aide à entrer en résonance avec notre moi intérieur. Elle permet également aux équipes de mieux se connecter entre elles, facilitant les échanges authentiques et renforçant le lien et la qualité des échanges. Les interactions côte à côte créent un climat de sécurité et d'égalité entre les interlocuteurs.

4. Sens accru de l'interdépendance

Le coaching outdoor rappelle au coaché qu'il fait partie d'un système plus vaste et interdépendant. En observant les écosystèmes naturels, le coaché développe une conscience élargie de sa place au sein de son système professionnel ou personnel.



5. Pleine conscience et ancrage dans le moment présent

Marcher dans la nature, être connecté au rythme des saisons et du vivant, aide le coaché et le coach à se focaliser sur l'ici et maintenant, à ralentir l'agitation mentale ainsi qu'à développer sa capacité à écouter et à accueillir ses ressentis et ses besoins réels.

6. Renforcement des liens

Lors de séances de coaching en groupe, la nature permet aux équipes de sortir des rôles hiérarchiques formels.

La nature devient un terrain neutre où chacun peut se redécouvrir en dehors des rôles habituels. Les interactions sont plus authentiques et équilibrées, ce qui renforce les liens et la confiance entre les personnes. En s'inspirant du vivant, les membres d'une équipe développent des modes de fonctionnement simples et pertinents.

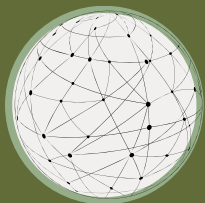
7. Alignement corps, cœur, tête

Le coaching outdoor favorise un alignement profond entre le corps, le cœur et la tête. La marche synchronise le rythme corporel et mental, tandis que la nature stimule l'introspection et l'ouverture émotionnelle. Cette harmonie permet d'explorer les enjeux avec profondeur en mobilisant à la fois l'intuition, les ressentis et la pensée logique. Cette expérience holistique est propice à de véritables transformations.

Bien plus qu'une simple exportation du coaching « traditionnel » en extérieur, le coaching outdoor est une expérience intégrative qui permet au coaché (individu ou équipe) de se relier et de découvrir de nouvelles ressources en lui-même, de cultiver des réponses pertinentes et pérennes aux défis qui se présentent sur son chemin.

Principes fondamentaux

Le coaching outdoor est une démarche fondée sur l'écoute sensible de soi et de l'autre, sur l'interaction consciente et inconsciente avec le vivant, sur un retour à la simplicité et à l'essentiel. C'est ce qui rend cette pratique unique.



1. Interconnexion et Systémique:

Chaque élément de la nature, de la plus petite cellule au plus grand des êtres vivants ou minéraux, obéit aux mêmes principes du vivant. Les humains n'en sont pas à l'extérieur de la nature, ils en font pleinement partie. Cette interconnexion favorise des synchronicités porteuses de sens et d'enseignements en lien avec nos questionnements.



2. Intelligence et conscience du vivant:

En écoutant et observant attentivement, on perçoit l'intelligence inhérente du vivant, qui se manifeste dans sa capacité à créer, purifier, recycler, se régénérer et s'autoréguler. En nous mettant en résonance avec la nature à travers tous nos sens, nous nous connectons à cette intelligence.



3. Rôle actif du coaché:

La nature ne s'impose pas, elle est présente et disponible avec bienveillance, prête à nous offrir ses ressources et ses enseignements. Pour s'inspirer ou apprendre d'elle, il nous appartient de faire le premier pas, de nous ouvrir à la connexion et à une écoute plus subtile. C'est en faisant le choix de la rencontrer que le coaché accède pleinement à sa « sagesse ».



4. Silence et intuition:

Les interactions avec la nature sont non rationnelles et non verbales; elles passent principalement par nos ressentis. Les informations viennent de façon intuitive, sous forme d'idées, de flash ou d'évidences ressenties dans tout son être. Notre intuition et notre sensibilité jouent ici un rôle primordial.



5. Donner et recevoir:

Donner et recevoir est une loi fondamentale des approches systémiques, elle est aussi présente dans le coaching outdoor. En échange des « enseignements » reçus, nous sommes invités à exprimer notre gratitude envers le lieu qui nous accueille en le respectant et en le préservant. Chacun peut trouver sa manière personnelle de rendre hommage à la nature, par des gestes simples, comme ramasser les déchets ou honorer la faune et la flore qui nous entourent.



6. Lâcher prise:

Accepter de lâcher prise, abandonner l'envie de tout contrôler, la quête absolue de résultat ! Simplement être présent, dans l'instant, ouvre la voie à une rencontre authentique et profonde, tant avec la nature qu'avec soi-même. Une fois relié à soi, à la nature et l'intention clairement posée, on accueille ce qui se émerge sans forcer; on est invité à laisser la magie du vivant nous guider.

Pratiques spécifiques au Coaching Outdoor



L'effet miroir : La nature agit comme un reflet des émotions, pensées ou défis du coaché. Un arbre imposant, un écureuil qui traverse le chemin sur lequel nous marchons ou une pluie soudaine viennent révéler symboliquement des éléments de la situation ou des enjeux en lien avec la thématique abordée. Ce miroir agit que l'on lui demande ou pas. Il amplifie ou éclaire des aspects inconscients ou sous-estimés révélant des ressources, des tensions ou des dynamiques qui font sens pour le coaché.

La marche consciente : La marche occupe une place centrale. Elle aide à trouver un équilibre entre apaisement et stimulation. Une session débute souvent par une marche introspective où le coaché est invité à porter son attention sur sa respiration et ses sensations corporelles. Une marche consciente peut également intégrer une question spécifique comme dans le protocole « marche ta question ». La marche favorise une présence accrue et une meilleure disponibilité mentale.

L'interaction avec la nature : Stimuler l'observation, utiliser les éléments de l'environnement comme supports d'introspection ou comme métaphores de la problématique abordée est une autre pratique clé. La nature devient un partenaire dans le processus, permettant au coaché d'approfondir sa réflexion ou d'envisager une nouvelle perspective à ses défis ou expériences. Cette interaction crée des passerelles enrichissantes entre le monde extérieur et le vécu intérieur.

L'activation sensorielle : Cette pratique consiste à stimuler un ou plusieurs sens, comme la vue, l'ouïe, l'odorat, ou le toucher, mais aussi des sens plus subtils comme la proprioception ou la perception du temps. Elle reconnecte le coaché à son environnement tout en augmentant sa conscience corporelle et émotionnelle. Chaque sens devient une porte d'entrée vers une présence plus intense et une exploration intérieure plus riche de la situation ou la problématique traitée.

Le rythme lent : Ralentir est fondamental pour se caler sur les cycles naturels, bien plus lents que nos rythmes habituels. En ajustant notre rythme à celui de la nature, le coaché entre plus facilement en résonance avec son environnement immédiat comme de son intuition. La lenteur invite à une écoute de soi et de l'autre délicate comme à une meilleure assimilation des apprentissages de chaque séance.

Les moments de pause : Les moments de pause en silence assis en pleine nature, sont des pratiques incroyablement puissantes. Des moments de rien où l'invitation est "d'être" et pas de "faire". Ils permettent à notre système neuronal de se recharger et de dépasser des schémas habituels de penser. Le choix du lieu et du trajet contribue également à optimiser l'impact d'une session en extérieur. Il est donc choisi avec soin, tout en laissant de la place à l'inattendu, aux synchronicités offrant ainsi une flexibilité précieuse.

Déroulement d'une séance type



0. Entretien préalable

Comme dans toute démarche de coaching un premier entretien est fixé pour faire connaissance, clarifier les attentes, le cadre général de l'accompagnement in ou outdoor. Poser les bases de la relation et vérifier si le coaching est pertinent et souhaité à ce stade.

1. Accueil et Cadrage

Introduction et clarification des attentes du coaché. Invitation à se détendre, à s'ouvrir à l'expérience et à laisser de côté distractions et préoccupations quotidiennes sans téléphone ni technologie.

2. Fixation de l'Intention

Définition d'une intention claire ou d'une thématique à explorer pour la session. Cette intention guide ensuite le choix des pratiques, du parcours et des lieux d'échange.

3. Marche Consciente

Marche en silence pour synchroniser le corps et l'esprit, pour ressentir et s'imprégner de la nature qui nous entoure. Des pratiques d'activation de chaque sens sont proposés durant la marche.

4. Exploration de l'intention

Au travers des multiples pratiques spécifiques du coaching outdoor (voir la page pratiques spécifiques) combinées aux outils habituels du coach, c'est le moment d'explorer rationnellement et intuitivement l'intention choisie par le coaché. Cette partie est le cœur de la séance avec la nature comme partenaire.

5. Pause d'Intégration

Temps calme ou silencieux en mouvement ou à l'arrêt afin de mettre en perspective les vécus et partages de l'étape 4. Souvent les étapes 4 et 5 se combinent et se multiplient selon les besoins du moment. Ces moments de pause favorisent l'intégration des prises de conscience en lien avec l'expérience vécue.

6. Engagement

Identification des premiers pas ou des actions concrètes ou encore des engagements personnels du coaché afin de transposer, dans son quotidien, les apprentissages ou les autres acquis de la session.

Retour d'expérience 1



Team Walk – Restaurer les liens d'équipe, un pas après l'autre

Lorsque j'ai été sollicité pour accompagner une équipe de 28 personnes dans un contexte de forte tension, la demande était claire : restaurer le lien et redonner confiance. L'organisation, en pleine transformation, avait traversé une période éprouvante : arrêts maladies, burn-outs successifs, départs non anticipés... La cohésion d'équipe s'était distendue, et l'annonce d'un déménagement imminent ne faisait qu'alimenter le flou. Le climat relationnel s'était alourdi. Alexandra voulait quelque chose de différent qu'un team building et je leur ai proposé une Team Walk en forêt de Soignes. Une journée entière hors des murs, au rythme de la nature. Ma posture a été celle de la présence silencieuse mais structurante : créer l'espace, inviter au ralentissement, guider sans diriger. J'ai proposé des pratiques de pleine conscience, de co-écoute en binômes, de réflexion individuelle en marchant, et de cercle de paroles afin de donner à chacun un espace d'expression libre et incarnée. Au fil de la marche, quelque chose s'est ouvert. Les tensions larvées ont pu être exprimées, certaines peurs, partagées. Les dirigeants se sont mis au diapason du reste du groupe, abandonnant niveau hiérarchique pour une parole, plus vraie.

Moments forts :

- Des échanges inattendus entre des personnes qui ne se parlaient plus.
- Une dirigeante qui a confié, pour la première fois, sa propre fatigue.
- Un collaborateur qui a osé dire "je me sens invisible ici" – et qui a été écouté.

La qualité d'écoute s'est affinée au fil des pas. Plus sensible. Moins défensive. Les résultats ? Une équipe qui repart moins crispée, plus en confiance. Rien n'est "résolu" d'un coup, mais le lien est relancé. Et avec lui, une forme de confiance dans l'avenir. L'énergie circule de nouveau dans l'équipe.

Ce que je retiens de cette mission :

- Sortir du cadre habituel aide l'émergence d'autres types de dialogue.
- Le pouvoir du silence, de la lenteur et du mouvement.

La Team Walk n'a pas été qu'une parenthèse. Elle a été un point d'inflexion qui a permis relancer une dynamique positive. Huit mois plus tard, tout le monde est toujours à bord et le déménagement s'organise sereinement.



Retour d'expérience 2



Coaching Individuel – Marc, manager en quête de sens

Marc est un manager très engagé dans une ASBL. Il a 13 années d'expérience dans la direction d'une équipe mixte employés et bénévoles. L'arrivée d'un nouveau directeur a profondément modifié le fonctionnement interne. Ce changement a progressivement généré un malaise chez Marc, une perte de repères. C'est parce qu'il ne savait plus quelle direction prendre qu'il est venu me trouver.

Les quatre sessions de coaching se sont déroulées dans le bois de Boninne, ce qui a contribué à une forme de décompression mentale et émotionnelle, propice au recentrage.

Moments forts :

- La marche, la pratique du "site spot" avec de longs moments de silence et d'observation qui ont permis à Marc de mettre les mots justes sur son vécu de la situation : une fatigue profonde, une colère retenue, une tristesse liée au sentiment de s'être éloigné de ce qui faisait sens.
- La troisième session, quand Marc a reconnecté sensoriellement avec ses valeurs fondamentales. C'est là qu'un tournant s'est opéré, c'est là qu'il a retrouvé le sens et un début de remobilisation de son énergie.

Au final, Marc n'a pas quitté l'organisation. Il a choisi de continuer dans son rôle avec une conscience renouvelée de ce qu'il souhaite défendre et vivre. Il a retrouvé un sentiment de légitimité et la capacité de poser un cadre clair dans ses interactions avec sa hiérarchie. Ce qui, à son étonnement, a été bien reçu par le nouveau directeur.

Ce que je retiens c'est que certains accompagnements ne produisent pas de "résultats visibles" immédiats, mais permettent une forme de réalignement intérieur, souvent plus structurant et pérenne dans la durée.

Que le silence, la présence sont tout aussi puissants que les questions.



Retour d'expérience 3



Leadership en immersion naturelle : un nouveau souffle

Récemment promue senior manager dans une PME en croissance rapide, Bénédicte faisait face à un nouveau défi de taille : Il ne suffisait plus d'atteindre les résultats opérationnels (ce qu'elle faisait très bien) mais il lui fallait fédérer, mobiliser son équipe sur deux chantiers de changement organisationnel... tout en courant d'un sujet à l'autre. Malgré sa volonté d'être à la hauteur, elle a progressivement ressenti un décalage entre son leadership et le niveau d'adhésion au changement exprimé par ses collaborateurs.

Nous avons démarré par deux sessions dans la nature, sans bureau, sans écran, sans flip chart. Bénédicte a pu poser à voix haute ses doutes sur sa légitimité, sa difficulté à faire confiance, son réflexe de tout contrôler...

Au travers des questions et des expériences sensorielles (marche, dialogue avec un élément de la nature, constellations) que je lui proposais, elle a perçu et ressenti que l'écosystème vivant dans lequel nous étions fonctionnait par équilibre, par respiration, jamais par pression en mode « il faut », « on doit ».

Moments forts :

- Les synchronicités au travers d'éléments imprévus qui ont challengé et révélé ses points « sensibles » de manière claire et directe.
- Le moment où elle a lâché prise sur les conditions (une forte pluie) et qu'une éclaircie est apparue. J'ai vu dans ses yeux une émotion d'étonnement révélateur d'une prise de conscience.

Au fil des sessions, Bénédicte, plutôt que de fuir ses zones d'ombre, a appris à les accueillir, à en faire des ressources. Elle n'a pas intégré de nouveaux outils ou trouvé de recette miracle pour fédérer son équipe. Elle a renforcé sa posture de leader : plus enracinée, plus fluide, plus consciente. Elle aborde désormais son rôle avec plus de présence. Elle ne « joue » pas au leader, elle l'incarne. Et si les changements restent un challenge, elle le relève avec plus de confiance et de justesse.



Etudes scientifiques et publications



1. L'attention restaurative et la théorie de Kaplan :

Stephen et Rachel Kaplan, psychologues environnementaux, ont élaboré la théorie de la « restauration de l'attention ». Elle met en avant que les environnements naturels permettent de passer d'une attention dirigée vers une attention plus diffuse, passive et régénératrice. Ce processus favorise une récupération cognitive qui améliore la concentration, la créativité et la productivité.

2. Étude de David Strayer sur les fonctions cognitives :

En 2012, David Strayer et son équipe de l'Université de l'Utah ont mené une étude qui démontre les effets positifs de l'immersion prolongée dans la nature sur les fonctions cognitives supérieures, comme la créativité et la résolution de problèmes. Les participants, après quatre jours de randonnée, ont amélioré leur performance en tests cognitifs de 50 %.

3. Les recherches de Mia Kainen sur le rythme de marche pour la pensée :

L'universitaire norvégienne Mia Kainen a étudié l'impact de la vitesse de marche sur la réflexion. Elle a montré qu'une marche modérée, à une vitesse de 3/5 km/h, favorise un rythme cérébral harmonieux, optimal pour la pensée créative. L'impact de la nature comme catalyseur du développement des compétences cognitives, émotionnelles et relationnelles est confirmé par les recherches actuelles et démontrent la base scientifique solide de la pratique de la marche dans un coaching.

4. Les effets de la marche sur le raisonnement et la créativité :

Des recherches en psychologie cognitive, notamment celles de Marily Oppezzo et Daniel Schwartz de Stanford, ont mis en évidence que marcher augmente la créativité. Leur étude révèle qu'une promenade peut améliorer la capacité à générer des idées novatrices de 60%. La marche dans la nature peut favoriser une pensée divergente, indispensable pour générer des solutions originales.

5. L'approche « side-by-side » de Sarah Cook et Christian Von Neumann :

Ces deux chercheurs ont exploré les avantages des séances de coaching en extérieur, notamment dans le cadre de la relation coaché - coach. Le fait de marcher côte à côte dans la nature crée un sentiment d'égalité et une connexion moins « hiérarchique », ce qui facilite les échanges authentiques et diminue les résistances.

6. Les effets du « mode par défaut » du cerveau en nature :

L'état de « mode par défaut » est un état mental qui se manifeste souvent pendant les moments d'introspection ou de rêverie. Immordino-Yang et ses collègues, dans leur article « Rest is not Idleness » mettent en avant que dans la nature, loin des distractions, le cerveau passe plus facilement en « mode par défaut », favorisant une capacité à faire émerger des idées nouvelles.

Perspectives et potentiel



Alors que le monde se digitalise à outrance, que les relations se crispent et que les incertitudes augmentent, amplifiant le stress, le burn-out et la perte de sens, chacun est invité, à son niveau, à réinventer son fonctionnement. Dans ce contexte, le coaching outdoor s'impose comme une solution innovante et pérenne.

Cette approche offre un cadre unique pour dépasser les comportements habituels et apprendre à naviguer dans un environnement en mutation permanente. Il propose une réponse flexible dans sa forme et pertinente dans son fond pour stimuler le bien être ou la restauration du lien à soi et aux autres. Le coaching outdoor s'inscrit dans une tendance plus large de recherche de pratiques holistiques et systémiques qui intègrent le corps, le cœur, l'esprit et l'écosystème du coaché. Dans un contexte où la santé mentale est au cœur des préoccupations, cette approche offre une manière concrète d'apaiser son agitation intérieure à l'écart des environnements sous tensions. L'émergence d'une nouvelle génération de leaders plus soucieux du bien-être collectif et individuel favorise également cette tendance vers un coaching plus régénératif.

Un modèle de coaching accessible et adaptable, le potentiel du coaching outdoor repose également sur sa flexibilité, sa capacité à s'adapter à différents types de client et d'équipe. Il peut s'appliquer à des sessions de coaching, à des séminaires de développement personnel, ou encore des retraites de groupe ou d'équipe. De même, il peut s'intégrer dans des programmes de coaching plus "classiques", en apportant à un moment précis, un complément d'expérience essentiel pour les clients en quête de sens et de nouvelles perspectives. Alors que les pratiques traditionnelles de coaching sont souvent perçues comme étant centrées sur des objectifs de performance ou de résolution de problèmes, le coaching outdoor permet d'élargir le champ d'intervention en abordant des thématiques «existentielles» qui touchent au sens profond de la vie personnelle et professionnelle du coaché. Il agit comme un puissant levier de transformation pour des clients qui traversent des périodes de transition, de crise, de doute et de questionnement.

Applications pertinentes :

Quête de sens – Prévention du Burn-out – Restauration des liens interpersonnels – Résolution de problèmes complexes – Créativité – Prise de décision – Développement du leadership régénératif – Développement personnel et spirituel – Slow team building – Développement de la résilience – Renforcement de l'adaptabilité – Médiation.

Bibliographie



GILES HUTCHINS (2024) NATURE WORKS : ACTIVATING REGENERATIVE LEADERSHIP CONSCIOUSNESS. WORDSWORTH PUBLISHING.

PASCALE D'ERM (2019) NATURA : POURQUOI LA NATURE NOUS SOIGNE ET NOUS REND PLUS HEUREUX . LES LIENS QUI LIBÈRENT.

BARNES P AND SHARP B (2004) THE RHP COMPANION TO OUTDOOR EDUCATION. RUSSELL HOUSE PUBLISHING LIMITED

BURN A AND WATSON A-M (2020) OUTDOOR ECO-COACHING. THE COACHES' HANDBOOK. ROUTLEDGE, PP.291-300.

HAWKINS P AND TURNER E (2019) SYSTEMIC COACHING: DELIVERING VALUE BEYOND THE INDIVIDUAL. ROUTLEDGE.

KAPLAN S (1995) THE RESTORATIVE BENEFITS OF NATURE: TOWARD AN INTEGRATIVE FRAMEWORK. JOURNAL OF ENVIRONMENTAL PSYCHOLOGY.

DYMENT JE AND POTTER TG (2015) IS OUTDOOR EDUCATION A DISCIPLINE? PROVOCATIONS AND POSSIBILITIES. JOURNAL OF ADVENTURE EDUCATION AND OUTDOOR LEARNING 15(3).

ROBERTS L (2023A) COACHING OUTDOORS, THE ESSENTIAL GUIDE TO PARTNERING WITH NATURE IN YOUR COACHING CONVERSATION. PRACTICAL INSPIRATION PUBLISHING.

KASS D AND GRANDZOL C (2011) LEARNING TO LEAD AT 5,267 FEET: AN EMPIRICAL STUDY OF OUTDOOR MANAGEMENT TRAINING AND MBA STUDENTS' LEADERSHIP DEVELOPMENT. JOURNAL OF LEADERSHIP EDUCATION 10(1)

LI Q (2019) EFFETS DES FORÊTS ET DU SHINRIN-YOKU SUR LA SANTÉ HUMAINE: UNE REVUE DE LA LITTÉRATURE. SANTÉ PUBLIQUE.(0).

MAROIS A (2020) RESTAURATION COGNITIVE PAR LA NATURE: VERS UNE INTÉGRATION DANS LES MILIEUX PROFESSIONNELS ET SCOLAIRES. REVUE QUÉBÉCOISE DE PSYCHOLOGIE 41(3)E

VAN DEN BERG AE AND BEUTE F (2021) WALK IT OFF! THE EFFECTIVENESS OF WALK AND TALK COACHING IN NATURE FOR INDIVIDUALS WITH BURNOUT-AND STRESS-RELATED COMPLAINTS. JOURNAL OF ENVIRONMENTAL PSYCHOLOGY 76: 101641



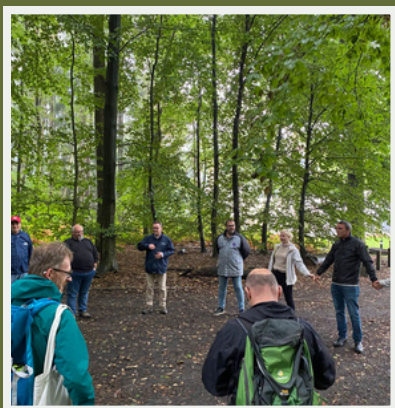
A propos

Spécialiste de la prévention du burn-out, de la restauration du lien et du développement du leadership, j'accompagne depuis 25 ans avec passion celles et ceux qui souhaitent conjuguer équilibre, impact et sens dans leur manière d'agir et de travailler. Mon fil rouge : favoriser le développement personnel et professionnel des individus et des équipes. Ma raison d'être : contribuer pleinement à ce que chacune puisse déployer son potentiel, faire des choix éclairés, agir avec conscience... ou lâcher prise en paix, sans regrets ni remords.

Mes services outdoor



COACHING



TEAM WALK



INTERVISION

Phone +32 0475 977 552
Website www.raphaelrozenberg.be
Email contact@raphaelrozenberg.be

