



TREEWISE
FOREST BATHING

BOSBADGIDS VOOR TEAMS

Opleidingstraject

Bosbaden voor Teams

Vanaf dit jaar kan je bij Treewise intekenen voor een opleiding tot Bosbadgids voor Teams. Bosbaden of “Forest Bathing” wint aan bekendheid en interesse bij het algemene publiek in België, maar ook zeker in de wereld van de mens aan het werk. Net in het kader van welzijn op het werk, stress- en burnoutpreventie, teambuilding en individuele ontwikkeling, zetten werkgevers meer en meer in op deconnectie, natuurimmersie en vitaliteits sessies in openlucht. Bosbaden voor Teams biedt een effectief antwoord binnen de preventie van ziekteverzuim en burnout, focusherstel, exploratie van teamdynamieken en coaching van medewerkers en leidinggevenden - met aantoonbare resultaten.

Teams gidsen

In de opleiding Bosbadgids voor Teams leer je de methodes kennen en de skills onder de knie te krijgen om bosbadsessies vorm te geven en te begeleiden, en dit in de ‘algemene filosofie’ van authentieke natuurimmersie. Je leert hoe mensen doorheen het bos naar ontspanning en heroplading te gidsen en in te spelen op de specifieke noden en vragen van organisaties, hun teams, medewerkers en leidinggevenden. Je leert linken te leggen tussen algemene gezondheids- en welzijnsthema’s en de noden en uitdagingen van mensen op de werkvloer.

Voor wie?

Ben je HR professional, coach, of heb je een andere ondersteunende rol voor medewerkers binnen organisaties?

Heb je een eerste ervaring met het begeleiden van mensen, werknemers en/of leidinggevenden en wens je natuurimmersie als bijkomende methodiek in te zetten?

Heb je een sterke voeling of uitgesproken interesse voor natuur?

Dan is deze opleiding zeker iets voor jou!

Wie ben ik?

De opleiding wordt bezielt en begeleid door mezelf, Anthony Bal, bosbadgids, mentaal welzijnscoach en HR specialist.

Ik was altijd al gepassioneerd door twee dingen: hoe de menselijke psyche werkt en de wereld van natuur – en natuurlijk de intieme relatie tussen die twee. Met diploma's in Toegepaste Psychologie en HR-management heb ik 12 jaar lang werknemers en managers in organisaties gecoacht. Met de tijd verschoof mijn interesse naar de persoonlijke dimensie van de psychologie op de werkvloer, en vooral naar hoe je daarin echt verandering kunt teweegbrengen met behulp van natuurcontact.

Sinds 2019 run ik Treewise met veel plezier en passie. Treewise verzorgt wekelijks bosbadsessies, opleidingen, key notes, coaching, welzijnsadvies voor ondernemingen, etc.

Leervorm

Tijdens deze opleiding richten we ons vooral op praktijkervaring en beleving. En vooral in de natuur zelf uiteraard. We wisselen de praktijk af met lesmomenten, feedbackmomenten, meeloopsessies en zelfwerk. Op het einde van het opleidingspad organiseer en begeleid je zelf een bosbadsessie voor medewerkers. Je ontvangt het certificaat "Bosbadgids voor Teams" van Treewise bij het succesvol afronden van de opleiding.

Er is plaats voor max. 5 deelnemers in de opleiding.

Programma

Sessie 1: een bosbad beleven

Als startmoment in dit traject wordt je ondergedompeld in natuur en beleef je zelf de opbouw, de weldaden en effecten van een bosbadsessie.

woensdag 20/08 - voormiddag - Kalmthoutse Heide

Sessie 2: alles over bosbaden en natuurimmensie

Tijdens deze sessie van een volledige dag maak je in het lesmoment kennis met bosbaden als methode, de achtergrond en context, wetenschappelijk onderzoek, de toepassing op organisaties en werknemers, Ook hoe je als dienstverlener in welzijn op het werk en teamontwikkeling bosbaden organiseert en aanbiedt aan organisaties komt aan bod.

In het aansluitend praktijkmoment kom je meer te weten over en ervaar je zelf alle verschillende methodes, oefeningen, belevingen van een bosbad voor teams.

vrijdag 19/09 - volledige dag - Kalmthoutse Heide - lunch wordt voorzien

Tussentijdse sessie (3): meeloopmoment met een bosbadsessie voor teams met Treewise

halve dag - moment overeen te komen

Skills sessies (4 en 5): je vaardigheden ontwikkelen

Deze 2 sessies dienen om je vaardigheden als Bosbadgids voor Teams in voeling te nemen en te

ontwikkelen. Doorheen praktijkoefeningen leer je deze skills kennen. Adhv zelfreflectie, trial and error en feedback van lesgever en deelnemers ontplooi je je vaardigheden. In de 2de sessie breng je zelf een oefening van eigen creatie, die beleefd en geëvalueerd wordt door de groep deelnemers.

vrijdag 17/10 en donderdag 12/02 (2026) - Vordenstein Schoten en Heidebos Moerbeke-Waas

Sessie 6: je eigen bosbad gidsen voor een team

Om je opgedane kennis en skills een eerste keer in te zetten, organiseer en ontwerp je zelf een bosbadsessie. In overleg met de lesgever ga je op zoek naar een team of groep die het bosbad onder je leiding zal beleven. Je gidst een groep door een volwaardige bosbadsessie. Er wordt een uitgebreid debriefing en feedbackmoment voorzien.

periode maart-mei - halve dag - moment en locatie overeen te komen

Afsluitmoment:

We ronden het traject af met een gezellige BBQ met alle deelnemers.

periode mei-juni - locatie tbc

Prijs en praktisch 🧠

Prijs: €1280, te betalen in voorschot en 2 schijven. Je betaalt een voorschot van €200 bij inschrijving, 1ste schijf (€540) bij aanvang van de opleiding, 2de schijf (€540) in januari. Er wordt een factuur voorzien voor elke betaling.

Inschrijving: via anthony@treewise.be, voor vragen kan je ook contact opnemen op +32 477 58 53 61

Literatuur: naast de praktijk- en lesmomenten, vul je je kennis en inzichten aan met 2 boeken:

- “Shinrin-yoku” - Qing Li
- “Natuur op dokters voorschrift” - Dirk Avonts, Hans Keune en Roy Remmen.

Optioneel: module Bosbad Coach (voor 1 op 1 sessies) als aansluitende opleiding mogelijk. Meer informatie op aanvraag.

Volg Treewise op

