

Competenties van Bosbadgidsen

1. Als gids begrijp je wat de **BASIS** van bosbaden is en je kunt dit vorm geven
 - Vertragen
 - Aandacht voor de plek en het hier en nu
 - Aandacht voor het lichaam in de omgeving
 - Aandacht voor zintuigelijke waarnemingen
 - Delen
 - Luisteren
2. Je kent het verschil tussen **BOSBADEN** en verschillende andere (natuur) therapieën en vormen van aandacht en zelfvinding en kunt deze toelichten.
 - Verschil en overeenkomst met andere bosbadopleidingen
 - Verschil en overeenkomst wandel- en natuurcoaching.
3. Je kent het verschil tussen **UITNODIGINGEN** en opdrachten en kunt uitleggen wat het verschil is tussen het een en het ander bij een bosbad. Je kunt uitnodigingen formuleren in de taal van de gids.
4. Je kunt uitleggen wat het wezen, de vorm of de aard is van de **GIDS**, wat gidsen hierin verbindt en wat het begrip gids in onze professie betekent.
5. Je begrijpt en kunt uitleggen wat het betekent om samen te werken met de **MEER DAN MENSELIJKE WERELD** en je kunt de meer dan menselijke wereld uitnodigen in je bosbad.
6. Je begrijpt het concept **MEDICINE** zoals wij dat interpreteren en kunt dit toelichten en introduceren in je bosbad.
7. Je begrijpt het concept van **LIMINALITEIT** en de betekenis ervan in een bosbad, je kunt deelnemers begeleiden naar liminaliteit en terug uit de liminale fase naar de dagelijkse wereld.
8. Je begrijpt het concept **EDGES**. Je kunt deze herkennen bij jezelf en bij anderen. Je hebt manieren gevonden om je eigen edge te herkennen en ermee. Je kunt deelnemers begeleiden bij de omgang met hun edge door uitnodigingen, vorm of mapping van het bosbad dusdanig aan te passen dat het voor de omstandigheden de juiste 'edge' heeft.
9. Je hebt strategieën ontwikkeld om jouw **HEADSPACE** te verruimen en kunt toelichten wat voor jou werkt.
10. Je begrijpt wat er met **WAY OF THE HERO** wordt bedoeld en je kunt de verhaallijn die hierbij hoort inzetten en toelichten. Je gebruikt het concept van de poort om transities te markeren. Je kunt voor jezelf en je deelnemers het concept van communicatie met de meer dan menselijke wereld introduceren en een verbinding helpen creëren tussen het bewustzijn van alle deelnemers, niet alleen de mensen.
11. Je onderkent de **VELE GEZICHTEN** die een bosbad kan hebben en die de context van gezondheid, heling en welzijn overstijgen als ook de concepten rondom natuurkennis en verbinding en bescherming.
12. Je kunt een **INTRODUCTIE** geven waarin alle nodige aspecten van het bosbad aan te pas komen.
13. Je kunt de onderdelen van een bosbad toelichten en uitleggen wat de **SEQUENTIE** is en waarom de sequentie belangrijk is.
14. Je bent je bewust van de werking en bijzonderheden van **ZINTUIGEN** en kunt tenminste 10 zintuigen benoemen.
15. Je kunt **VERBINDENDE UITNODIGINGEN** formuleren die deelnemers in rechtstreeks contact met de natuur brengen op een manier die niet botanisch en kennis georiënteerd is maar gericht is op ervaren en beleven zodat een wederzijdse ontmoeting mogelijk wordt.

16. Je kunt zelf **EIGEN UITNODIGINGEN** formuleren en zelf beoordelen of ze geformuleerd zijn in de taal van de gids.
17. Je kunt **UITNODIGINGEN OPBOUWEN** in de sequentie dat ze positieve gevoelens, vertrouwen en onderlinge steun in de groep versterken.
18. Je vertrouwt erop dat het bos je helpt bij je bosbad – **THE FOREST HAS YOUR BACK**- Je weet hoe je kunt voorkomen dat er een vooropgezette uitkomst is van uitnodigingen, je beoogt geen agenda of doel te volgen. Daardoor geef je ruimte aan de meer dan menselijke wereld om deel te nemen.
19. Je zorgt voor evenwicht en voorkomt langdradige toelichtingen van uitnodigingen en geeft deelnemers **VRIJRUIMTE** om zelf ontdekkingen te doen en op verkenning te gaan om hun verbinding op hun eigen manier te versterken.
20. Je kunt geschikte locaties voor een bosbad herkennen en inrichten door **MAPPING**.
21. Je kunt vormgeven aan een **CIRKEL** of kring. Je weet hoe het concept van **DEEP LISTENING** werkt en kunt dit toepassen, Je weet hoe het concept van **BEARING WITNESS** werkt en kunt dit toepassen.
22. Je hebt een degelijke **KENNIS** verworven over gezondheid en welzijn aspecten van bosbaden en je kunt deze toelichten. Je kunt het **VERSCHIL MAKEN** tussen wetenschappelijke theorieën en meer anekdotische toeschrijvingen en verhalen.
23. Je kunt uitleggen wat het effect van bosbaden is op het menselijke lichaam en de hersenen. Je kunt uitleggen wat het verband is tussen afweer en **PHYTONCIDES**. Je weet wat de **ATTENTION RESTAURATION THEORY** is en kunt uitleggen hoe bosbaden daarop aansluit.
24. Je hebt geschreven **INFOBRIEF** over bosbaden ten behoeve van marketing en publiciteit, voor de pers en voor je deelnemers. Je hebt een short list van je favoriete artikelen en onderzoeken, boeken websites etc. die je aan deelnemers en media kunt geven.
25. Je hebt een **SITSPOT**-routine en kunt uitleggen waarom dit van essentieel belang is voor bosbadgidsen. Je hebt een betekenisvolle relatie opgebouwd met enkele inheemse **BOMEN**.
26. Je bent op **HOOFDLIJNEN** bekend met planten en bomen op de plek waar je bosbaden geeft en je kunt iets vertellen over geschiedenis van de plek.
27. Je weet welke **THEEPLANTEN** op de plek waar je bosbaden geeft groeien en kunt ze met 100% zekerheid herkennen. Je hebt een verbinding met jouw theeplanten.
28. Je hebt een eigen **THEECEREMONIE** ontwikkeld die jou helpt de liminale fase af te sluiten en het bosbad te beëindigen.
29. Je kunt **GIFTIGE** en gevaarlijke planten en dieren herkennen en ervoor zorgen dat je deelnemers veilig zijn, bijvoorbeeld door in de introductie erover te informeren en door passende EHBO-middelen beschikbaar te hebben.
30. Je zorgt voor **AANMELDING EN REGISTRATIE** van je deelnemers en informeert hen over omstandigheden en voorzieningen ter plekke. Je adviseert over voorzieningen die deelnemers mee kunnen nemen voor comfort en veiligheid. Je informeert naar bijzondere behoeften zijn.
31. Je hebt een relevante en up-to-date **EHBO-training** en je zorgt voor de benodigde **UITRUSTING** voor het bosbad waaronder voorzieningen rondom veiligheid en een relevante EHBO-middelen. Je kunt beoordelen of een bosbad veilig door kan gaan ten aanzien van het weer. Je kunt de route van je bosbad veilig voor de deelnemers inrichten en je kunt vooraf bedenken hoe je hulpdiensten bij een noodgeval kunt bereiken.
32. Je bent instaat om je bosbad **TERPLEKKE AAN TE PASSEN** aan de behoeften van deelnemers om lichamelijke stress te vermijden zoals onderkoeling, oververhitting, pijn, dehydratie, uitputting en vermoeidheid.