



2026

The Orange Tree Academy

Opleiding

Coachen op Natural Skills 1.

Het leren volgen van de innerlijke natuur!

Janine Schimmelpenninck

OPLEIDING

Coachen op Natural Skills 1.

Burn-out, depressie, angst, een gevoel van schuld, zinloosheid, waardeloosheid, eenzaamheid, onveiligheid? We hebben er allemaal - direct of indirect - mee te maken.

Waarom?

En kan het anders?

Wat als alles gewoon vanzelf zou gaan? Wat als onze innerlijke natuur van nature al gelukkig en gezond is en het slechts een kwestie is van deze beter te leren kennen?

Inhoudsopgave

4-9

Natural skills

10-11

Voor wie?

12-13

Wat leer je?

14-15

Hoe leer je?

16-17

Wat kun je met wat je geleerd hebt?

18-21

Waarom zijn Natural Skills van belang?

22-23

Details & investering

24-25

Programma & Data

26-27

Cursus Materiaal

28-29

Orange Tree Academy docent en trainer



“Volg jij je ervaring?

Of volgt je ervaring jou?”



De Natural Skills psychologie gaat over het diepe, natuurlijke verlangen naar geluk, vrijheid en verbondenheid dat in ons allen leeft. “

“Natural skills zijn de natuurlijke, psychologische functies die dit verlangen kunnen vervullen.”

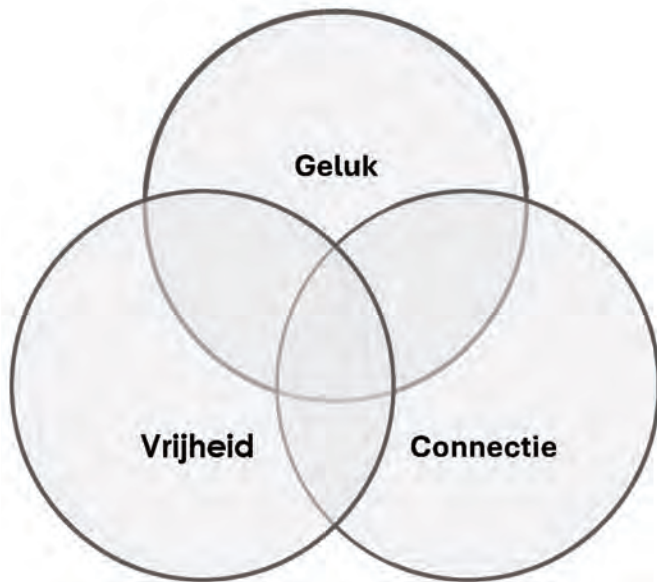
NATURAL SKILLS

De natuur heeft steeds vaker onze aandacht. Dat is niet zo gek, we worden immers herhaaldelijk geconfronteerd met de gevolgen van een beschadigde ecologische natuur.

Toch is er een belangrijk aspect van de natuur dat we regelmatig over het hoofd zien: het aspect van de psychologie. Want net zoals het menselijk lichaam deel uitmaakt van de biologische natuur, zo maakt de menselijke geest tevens deel uit van de psychologische natuur.

Maar van deze psychologische natuur zijn we ons onvoldoende bewust, we weten eigenlijk niet wat ons van nature mentaal zwak of sterk maakt, hoe dat werkt en wat het betekent. En omdat we onwennig zijn met de natuurlijke werking van onze psyche gaan we er – zonder het door te hebben – regelmatig tegenin. Zo proberen we vaak andere mensen te veranderen. Maar dat is psychologisch van nature helemaal niet mogelijk. Mensen veranderen zichzelf. Omdat we anderen niet kunnen veranderen verliezen we energie als we dat toch proberen. En wie kent niet het gevoel van het trekken aan een dood paard?

Onze wereld lijkt steeds meer op een psychologische jungle. Ze vraagt dagelijks veel van ons en we zijn gestresst en gehaast. Om in deze dynamische omgeving te kunnen overleven hebben we nieuwe kennis en kunde nodig.



De Drie Pijlers – de basis van onze humaniteit.

© Orange Tree Academy

We kunnen onszelf en anderen een hoop leed besparen als we ons bewust zijn van wat psychologisch van nature wel en niet mogelijk is. Want wanneer je begrijpt wat psychologisch van nature wel functioneert en wat niet, ga je vanzelf makkelijker met de wereld en de dagelijkse uitdagingen om. Je handelt dan realistisch, dat wil zeggen: in overeenstemming met je innerlijke natuur.

Onze Natuurlijke Geaardheid

In de Natural Skills psychologie wordt de psychologische natuurlijke geaardheid van de mens als uitgangspunt genomen.

Deze natuurlijke geaardheid is voor iedereen hetzelfde. Voor alles dat we denken, voelen en doen geldt een universeel waarom. We willen allemaal gelukkig, vrij en verbonden zijn. Dat is niet iets egocentrisch of persoonlijks, maar een diep natuurlijk verlangen van ieder mens. We kunnen er niets aan doen. Het is nu eenmaal zo.

Naast een universeel waarom is er ook een universeel hoe voor alles dat we denken, voelen en doen. Het hoe gaat over de wijze waarop onze geest van nature opereert om het diepe natuurlijke verlangen naar geluk, vrijheid en connectie te verwezenlijken. Dit zijn onze natural skills.

Natural skills vormen de natuurlijke functies van onze geest. Iedere mentale ervaring valt te herleiden tot deze vijf natural skills, omdat deze de meest basale psychologische functies vormen.

Natural skills zijn geen vaardigheden die je je eigen moet maken. Je hebt deze skills al én je gebruikt ze al. We beschikken allemaal over dezelfde skills maar niet iedereen gebruikt ze op dezelfde manier. Zo reageren mensen heel anders op precies dezelfde situatie en is er een verschil in mentale impact op de lange termijn. Het probleem zit in het niet kennen en begrijpen van de natuurlijke werking en impact van deze skills. Het is dus een kwestie van bewustwording, kennis en training.



"De psychologie biedt maar twee opties: leren of blokkeren.

Onze emoties maken zichtbaar voor welke optie we hebben gekozen."

De vijf belangrijkste natural skills:

1. Waarneming vindt van nature van binnen naar buiten plaats.
2. De samenhang tussen gedachte & gevoel vormt onze staat van zijn.
3. Het conditionerende karakter van onze psyche & de macht der gewoonte.
4. Het vermogen van het hebben van bewuste aandacht.
5. Het vermogen jezelf te veranderen.

Een mentaal gezonde samenleving

Dat hebben we hard nodig om ons mentale welzijn te kunnen handhaven in een wereld waarin stress en haast regeren. Want in onze pogingen gelukkig, vrij en verbonden te zijn bereiken we nog te vaak het tegenovergestelde resultaat. Hiermee schaden we onszelf en anderen – en daarmee de samenleving.

We zijn nog maar net wakker aan het worden als het gaat om de schade die we hebben aangericht aan de ecologische natuur. Als het om innerlijk leed gaat – de schade aan onze innerlijke natuur – slapen we nog grotendeels.

En omdat we psychologisch onvoldoende wakker zijn kunnen onze goede intenties desastreuze gevolgen hebben. Immers, de weg naar de hel is geplaveid met goede bedoelingen. Dat is geen slechtheid maar onkunde. Onkunde van hoe je psychologisch je eigen welzijn en dat van anderen het beste kunt borgen op een manier die realistisch is en werkt. Dat wil zeggen op een manier die door de natuur wordt ondersteund en dus onze innerlijke natuur niet schaadt.

Als mens delen we een diep, natuurlijk verlangen naar geluk, vrijheid en verbondenheid. Natural skills zijn de natuurlijke, psychologische functies die dit verlangen kunnen vervullen. Het natuurlijke, psychologische verlangen is onze gemeenschappelijke taal. Natural skills vormen het alfabet van deze taal. We kunnen allemaal psychologisch leren lezen en schrijven!



*“Wat we waarnemen is ons leven.
Toch geven we meer aandacht aan
ons leven dan aan onze waarneming.”*



*Wil je begrijpen waarom sommige dingen
psychologisch wel werken en sommige dingen niet?*

*Dan is deze leergang Natural Skills psychologie
wellicht iets voor jou!*

VOOR WIE?

De opleiding Coachen op Natural Skills is speciaal ontwikkeld voor coaches, psychologen en leidinggevenden, die extra verdieping zoeken in de natuurlijke vitale werking van onze psyche.

Deze opleiding iets voor jou?

Wil jij meer weten over hoe onze geest van nature functioneert? Wil jij begrijpen waarom sommige dingen psychologisch wel werken en sommige dingen niet? En heb jij belangstelling voor het helpen van anderen met hun mentale 'fitheid' en (werk) relaties op een manier die effectief is en niet tegen de natuur in gaat?

Dan is de opleiding Coachen op Natural Skills wellicht iets voor jou.

“Geluk, vrijheid en verbondenheid zijn onze primaire levensbehoeften. Hierin verschillen we niet van elkaar - het is een natuurlijk gegeven. Daarnaast beschikt ieder mens van nature over de skills - de zogeheten natural skills - om deze primaire levensbehoeften te vervullen. Het is slechts een kwestie van het leren herkennen van je natural skill om deze vervolgens bewust te kunnen toepassen. Hiermee herwin je de regie over je leven en de relaties in je leven.”

WAT LEER JE?

Je leert hoe je op een natuurlijke en effectieve manier gebruik kan maken van je innerlijke potentieel voor mentaal welzijn. Je maakt kennis met het natuurlijke fundament van de psychologie en de natuurlijke functies die daarbij van toepassing zijn. Vervolgens leer je hoe je anderen hier het beste in kunt begeleiden. Centraal in deze opleiding staat de natuurlijke werking van de psychologie en hoe deze van nature ons mentale welzijn volledig ondersteunt.

Voor alles dat we psychologisch doen geldt een *waarom* en een *hoe*. Het *waarom* is de natuurlijke basis voor al ons doen, denken en laten. Het *hoe* heeft te maken met hoe dit voor ons uitpakt – de wijze waarop de psychologie van nature opereert. Inzicht in dit psychologische *waarom* en *hoe* leidt tot realistisch en succesvol handelen. Realistisch in de zin dat het effectief is. Succesvol in de zin dat het je brengt wat je beoogt.

Natural Skills psychologie biedt de kennis en kunde van dit *waarom* en *hoe*. Het verklaart waarom sommige dingen psychologisch van nature wel werken en sommige dingen van nature niet. En als je weet wat wel werkt en wat niet, dan weet je automatisch de goede stappen te zetten. Je verliest dan geen energie meer aan dingen die van nature niet kunnen werken. Bovendien leer je moeiteloos meezeilen met wat van nature wel werkt.

Je doet in deze opleiding natuurlijke zelfkennis op. Dat wil zeggen dat je psychologisch intelligent en natuurgetrouw leert denken en handelen.



*“Wat als alles gewoon vanzelf zou gaan?
Wat als onze innerlijke natuur van nature
al gezond en gelukkig is?”*

A Great Horned Owl is perched on a branch, looking towards the left. The owl has dark brown and white mottled feathers and bright yellow eyes. A semi-transparent grey box is overlaid on the owl's body, containing a quote in white italicized text. The background is a soft, out-of-focus natural setting.

*“Wat we waarnemen,
nemen we voor waar aan.
En daar zit de crux.”*

HOE LEER JE?

Je gaat in deze opleiding heel praktisch en effectief te werk – dat wil zeggen met aandacht voor zowel inzicht als ervaring. Je werkt aan je kennis en aan je kunde. Kennis heeft psychologisch alleen maar een effect als je deze helder voor ogen hebt. En het heeft alleen maar waarde als je deze voor jezelf leert ervaren. Het gaat in deze opleiding om het begrijpen én het ervaren van wat je leert - begrijpen wat je ervaart en leren ervaren wat je begrijpt.

Psychologisch leer je door dingen voor jezelf te ontdekken. Ontdekken impliceert dat er iets is om te ontdekken. Dat iets is hier de natuurlijke werking van je geest. Je leert zowel over deze natuurlijke werking als van deze natuurlijke werking.

Wat je psychologisch voor jezelf ontdekt is krachtig en zal beklijven. Hierdoor ben je in staat anderen succesvol in hetzelfde proces te begeleiden.

Reflectie en contemplatie spelen in deze opleiding een grote rol. Kritisch reflecteren, beschouwen en observeren zorgen ervoor dat de theorie indaalt. Hiermee gaat kennis over in kunde. Naast theorie, reflectie en contemplatie wordt er veel aandacht besteed aan interactie en discussie.

WAT KUN JE MET WAT JE GELEERD HEBT?

Na een succesvolle afronding van de opleiding ben je in staat om op een effectieve manier gebruik te maken van je natuurlijke, innerlijke potentieel voor mentaal welzijn.

Je weet dit gevoel van mentaal welzijn te borgen door gegronde kennis en kunde van de werking van je psychologische natuur.

Het nemen van volledige verantwoordelijkheid voor de relatie met jezelf en de wereld om je heen is voor jou niet alleen vanzelfsprekend maar ook van nature effectief.

Je kunt jezelf en anderen begeleiden in dit natuurlijke, mentale proces. Je weet en begrijpt hoe dit proces van nature opereert. Je past dit zelf bewust toe en je ervaart de effecten ervan. Hierop ontwikkel je een stabiel en voortschrijdend inzicht.

Je bent in staat open, sensitief en creatief te reageren op wat zich aandient zonder daarbij je evenwicht te verliezen.

Je weet – vanwege je eigen, gerealiseerde ervaring – anderen professioneel te begeleiden in hun proces van het ontdekken van de werking van de psychologische natuur.

*“Geluk, vrijheid en verbondenheid
zijn onze primaire levensbehoeften.”*



WAAROM ZIJN NATURAL SKILLS VAN BELANG?

We leven in een opmerkelijke tijd, die ons uitnodigt anders naar de dingen te leren kijken. Er is in korte tijd veel veranderd, waardoor veel dingen zichtbaarder zijn geworden. Onze manier van leven en werken laat de nodige sporen na op zowel persoonlijk als maatschappelijk vlak.

Onze welvaart en technologie kennen hoogtijdagen, maar tegelijkertijd worden we geconfronteerd met de keerzijde ervan. Zo hebben we te maken met een grove aantasting van de ecologische natuur en met een grote ongelijkheid in maatschappelijk welzijn.

Deze keerzijde weerspiegelt – net zoals onze welvaart en technologie – onze menselijke status quo. Aan de ene kant zijn we creatief en vindingrijk – aan de andere kant pakt deze creativiteit en vindingrijkheid nadelig voor ons uit. Het verschil zit in onze psychologie.

Het lijkt erop dat we psychologisch ergens zijn blijven steken en we geen tred hebben weten te houden met onze welvaart en technologie. Dat weerhoudt ons ervan om voluit te kunnen profiteren van onze eigen potentie en om anderen daar goed bij te kunnen betrekken.



“Natural skills zijn te vergelijken met een kaart, die jou heel duidelijk laat zien welke wegen je kunt bewandelen en hoe je deze kunt bewandelen.”

“Je gevoel is je kompas. Het geeft precies aan waar je staat en het wijst altijd in de richting van je natuurlijke verlangen naar geluk, vrijheid en verbondenheid.”



**“I’ll do some tests
rather than give you a guess.”**

Op psychologisch vlak kunnen we dezelfde grote stappen zetten, zoals we dat in de technologie hebben gedaan. Hoe? Door voor onszelf te ontdekken hoe de psychologie van nature werkt en hiervoor onze natuurlijke, psychologische geaardheid als startpunt of basis te nemen. Als we daarin slagen, kunnen we makkelijker met de buitenwereld omgaan en deze positief beïnvloeden. Dat is wat we nodig hebben: natuurlijke, gezonde en effectieve psychologische kennis en kunde voor een makkelijker leven. Daarvoor is een natuurlijk paradigma nodig waarnaar kan worden teruggegrepen. Natural Skills psychologie is dat nieuwe paradigma.

Als mens beschikken we over een groot innerlijk potentieel voor een humaan, gezond en gelukkig leven. Dit potentieel kunnen we alleen ten volle benutten wanneer we vertrouwd zijn met hoe onze psyche van nature opereert. Onbekendheid met deze natuurlijke werking gaat uiteindelijk ten koste van onze humaniteit


We weten niet goed wat ons van nature mentaal zwak of sterk maakt, hoe het werkt, noch wat het betekent. Daarom halen we van alles door elkaar en kunnen onze goede intenties desastreuze gevolgen hebben.

Het kan anders. Met kennis en kunde van wat er psychologisch van nature wel en niet mogelijk is. Dat inzicht biedt de Natural Skills psychologie.



DETAILS & INVESTERING

Toelatingseis:	HBO werk en/of denkniveau.
Intakegesprek:	Afstemmen wensen en verwachtingen.
Opbouw leergang:	— Zeven losse klassikale workshopdagen. — Drie individuele supervisie sessies van 1,5 uur. — Afrondend evaluatiegesprek.
Groepsgrootte:	Max. 8 deelnemers.
Start:	Maart 2026
Looptijd:	Drie maanden.
Investing:	EURO 2.975- incl BTW (gespreide betaling mogelijk) (inclusief lesmateriaal, bord-en kaartspel en dagarrangement).
Certificaat:	Natural Skills Certificaat.
Accreditering:	LVSC / STIR 10 PE-punten.
Contacturen:	39
Studie-uren:	77



*“Your mind has
unlimited potential.
Use it to make yourself
and others happy.”*

- Tulku Lobsang Rinpoche -*

** Tulku Lobsang Rinpoche is een zeer geliefde en gerespecteerde Tibetaanse Boeddhistische leermeester.
Voor meer informatie zie svp www.tulkulobsang.org*

PROGRAMMA & DATA

Opzet Programma

Workshop dag nr. 1 9.30 – 16.30

- Overzicht van de opleiding
- Inleiding in de Natural Skills psychologie
- De drie pijlers

Workshop dag nr. 2 9.30 – 16.30

- De vijf natural skills
- De cyclus van waarneming

Individuele supervisie sessie - 1,5 uur

Workshop dag nr. 3 9.30 – 16.30

- Het proces van conditionering
- Relatie tot het leven
- Emoties en innerlijke monoloog

Workshop dag nr. 4 9.30 – 16.30

- Het proces van conditionering
- De diverse methoden
- Het lab

Individuele supervisie sessie - 1,5 uur

Workshop dag nr. 5 9.30 – 16.30

- Het proces van conditionering
- Werken met de grootste misverstanden

Workshop dag nr. 6 9.30 – 16.30

- Werken met het Natural Skills psychologie bord - en kaartspel

Individuele supervisie sessie - 1,5 uur

Workshop dag nr. 7 9.30 – 16.30

- Presentatie reflectieverslag deelnemers
- Uitreiking certificaat
- Samenvatting en afronding plenaire sessies

Individuele evaluatie

Data Opleiding Coachen op Natural Skills

Start januari 2026

• 06/03/2026 • 20/03/2026 • 15/05/2026 • 29/05/2026 • 05/06/2026 • 19/06/2026 • 26/06/2026

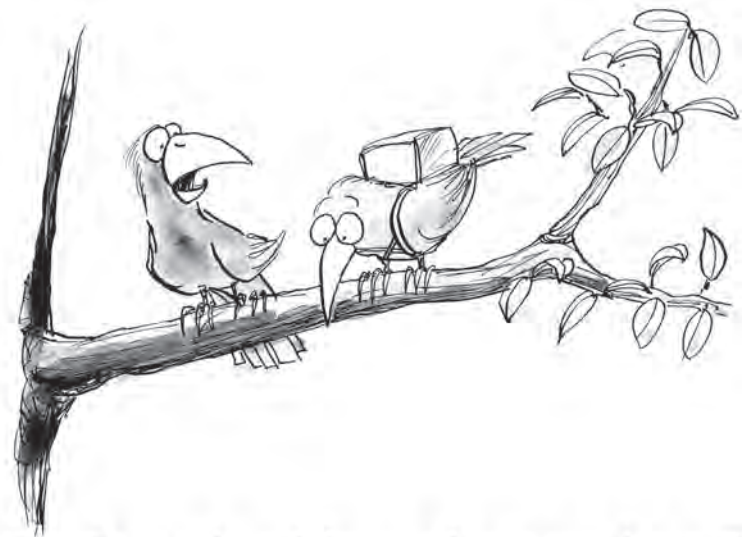


CURSUS MATERIAAL

Tijdens de opleiding zal gebruik worden gemaakt van diverse literatuur en een bord- en kaartspel dat speciaal voor het coachen op Natural Skills is ontwikkeld.

Het basisboek voor de opleiding Coachen op Natural Skills is het boek [“Natural Skills - een natuurlijke kijk op de psychologie”](#) van Janine Schimmelpenninck. Het boek is door Besteboekentips.nl uitgeroepen tot Beste Psychologie Boek 2022, 2023, 2024 en 2025.

Al het cursus materiaal is bij het lesgeld inbegrepen. Alle deelnemers ontvangen na afloop een eigen exemplaar van het Natural Skills bord - en kaartspel ter ondersteuning van hun praktijk. Hieraan zijn geen extra kosten verbonden.



“Let’s try it without the parachute.”



Besteboekentips.nl:

“Wat waren we omvergeblazen toen dit boek bij ons op de deurmat viel. De auteur laat zich niet verleiden tot populaire trends en simpele kreten die wel leuk klinken. Dit boek trok ons zo omdat het met eer en respect omgaat met psychologie. Het onderzoek is grondig en helder en de conclusies in het boek zijn gestoeld op duidelijke verhalen. Dit boek staat dan ook stevig op #1 in onze top 10.”

Dirk de Wachter:

“Wat een genoegen om te lezen dat we mogen vertrouwen op onze veerkracht. De meeste mensen komen behoorlijk door het leven, ook door de moeilijke dagen. In dit boek staat wat we eigenlijk wel weten, maar wat we soms vergeten in een drammerige wereld.”



*“Het is de ruimte in jou zelf, die de ruimte waarneemt.
Ruimte maakt deel uit van onze natuurlijke geaardheid.”*

ORANGE TREE ACADEMY



De Opleiding Natural Skills van de Orange Tree Academy wordt gegeven door Janine Schimmelpenninck. Janine is na het behalen van haar master titel in de Politiek-Sociale wetenschappen (specialisatie Medische Antropologie) aan de Universiteit van Amsterdam gaan werken in het bedrijfsleven. In 1996 voegde zij zich bij het bedrijf van haar man waarna zij beiden een succesvolle carrière als ondernemer doormaakten.

Eind 2008 ontmoette zij de Tibetaanse Boeddhistische leraar Tulku Lobsang Rinpoche bij wie zij vervolgens tot op heden Boeddhistisch onderricht volgt. De Boeddhistische psychologie sprak haar in het bijzonder aan waarop zij besloot zich met name op deze psychologie te gaan richten.

In de tussentijd legde zij de laatste hand aan haar eerste boek "Slave to the King" met als thema de

transformerende kracht van verantwoordelijkheid.

Ter ondersteuning van het boek en met het oog op toekomstige educaties werd in 2014 The Orange Tree Foundation opgericht.

In 2018 is daar de Orange Tree Academy aan toegevoegd. De academy is het trainingsinstituut van de stichting en richt zich hoofdzakelijk op het trainen van Natural Skills.

De stichting en de academy onderschrijven het belang van het kennen van natural skills in de samenleving, het bedrijfsleven en onderwijsprogramma's.

De Natural Skills psychologie is door Janine Schimmelpenninck in detail beschreven in het boek "[Natural Skills](#)" - een natuurlijke kijk op de psychologie.

www.naturalskills.nl

www.orangetreeacademy.nl

contact@theorangetreefoundation.com

© 2026 All rights reserved by
The Orange Tree Foundation / Orange Tree Academy
Images Shutterstock and Pulles Fotografie