

WANDEL COACHING BE THE FITTEST

Wandel coaching – dialoog met uzelf en de natuur.

Natuur en groen hebben een positieve werking op ieders welzijn en persoonlijke ontwikkeling. Wandelen verbetert niet alleen onze conditie, ook van natuurbeleving op zich worden we gezonder en gelukkiger.

Werkwijze

Wandelcoaching zetten wij in bij (werkgerelateerde) stress, levensvragen en persoonlijke ontwikkeling.

De wandelcoaches maken hierbij gebruik van dat positieve effect van de natuur en verplaatsen het gesprek naar buiten. In overleg wordt er een mooi wandeltraject uitgezocht op de Veluwe.

Daar waar nodig spiegelen de coaches gedrag om stap voor stap tot de kern te komen op weg naar nieuwe inzichten en de gewenste situatie.

Tijdens de wandel coaching maken we actief gebruik van de omgeving. De omgeving biedt steeds nieuwe metaforen, die gebruikt worden om uitdagingen minder abstract en meer inzichtelijk te maken. De individuele of groeps wandelcoaching wordt goed voorbereid en nabesproken.

Wat levert het op?

Het is de bedoeling dat vraagstukken worden omgezet naar woorden en beelden.

Voorbeelden van beelden

- Een boomstam die over een pad ligt. De boomstam kan gezien worden als een obstakel in het leven en je kunt jezelf afvragen: hoe ga ik met deze hindernis om, welke belemmeringen of weerstand kom ik tegen?
- Aangekomen bij een T – splitsing: welke keuzes moeten er gemaakt worden?
- Vallen er bladeren: wat moet er worden losgelaten, welke weerstand of belemmeringen ervaar je?

Resultaat

Uit ervaring hebben we gemerkt dat de positieve effecten van deze vorm van coaching op mensen met werk gerelateerde stress groot is. De deelnemers die met ons op pad zijn geweest gaven aan dat buiten makkelijker en gelijkwaardiger praat dan in de spreekkamer; omdat je naast elkaar loopt hoeft je elkaar ook niet steeds aan te kijken.

Na de wandel coaching hebben deelnemers:

- Meer zelfvertrouwen en plezier in werk en dagelijks leven
- Meer veerkracht
- Meer incasseringsvermogen
- Zijn meer bevlogen.

Aantal sessies: drie tot zes

Locatie: Apeldoorn/Veluwe

📍 Wandel coaching Be the fittest

☎ 055 - 534 87 40 / 06 – 514 123 50

✉ info@wandelcoachingbethefittest.nl

🌐 www.wandelcoachingbethefittest.nl

Be the fittest

tastbaar zelfinzicht.