



Wandel Coaching - Wat kun je verwachten?

Wat is Wandel Coaching?

Wandel coaching is een actieve manier van coachen waarbij het coachingsgesprek al wandelend in de buitenlucht plaatsvindt. Waarom zou ik voor Wandel Coaching kiezen in plaats van een coachingsgesprek in de praktijk?

Een aantal specifieke voordelen voor je op een rij:

- Je bent buiten in de frisse lucht. Dat geeft je vanzelf een 'fris' gevoel in je hoofd. De frisse lucht en zuurstof zijn goed voor ons lichaam en (dus) ook voor onze geest en ons welzijn.
- Je bent buiten in de natuur. De natuur heeft automatisch een rustgevend en ontspannend effect op ons. De natuur inspireert, troost en geeft kracht, onder meer door alles dat je waarneemt om je heen.
- Je loopt naast de coach. Hierdoor is er minder langdurig oogcontact waardoor het contact als minder intens wordt ervaren. Zeker voor cliënten die hier gevoeliger voor zijn biedt Wandelcoaching een uitkomst.
- Je bent actief en in beweging. Beweging vergroot de zuurstofopname in ons bloed. Het lichaam maakt ook dopamine en endorfine aan, de zogenaamde gelukshormonen. Hierdoor gaan we ons beter voelen en zitten we als vanzelf 'lekkerder in ons vel'. We voelen ons minder een 'wandelend hoofd' en er ontstaat ruimte.
- Je kunt de natuur gebruiken als spiegel. Alles wat je in de natuur tegenkomt kun je gebruiken als spiegel voor gebeurtenissen of ervaringen die nu plaatsvinden in je eigen leven. Wanneer je je bewust bent en openstaat voor deze signalen, doe je mooie & waardevolle inzichten op.

→ Laat je verrassen en ervaar zelf wat Wandel Coaching voor jou kan betekenen!

Wandel Coaching-Sessie

Heb je behoefte aan een éénmalige Wandel Coaching-sessie of wil je gewoon eens ervaren wat Wandel Coaching voor jou kan betekenen?

Boek dan een losse sessie! Je zit nergens aan vast en kunt nadien alsnog bepalen of je een traject wilt starten.





Wandel Coaching - Traject

Je hebt al langere tijd een ontevreden gevoel en hebt besloten dat het tijd is voor verandering! Wanneer het je niet lukt om de gewenste verandering zelf te realiseren, is een Wandel Coaching-traject een goede manier om jou hierin te laten begeleiden.

Elk traject start altijd met een kennismakingsgesprek. In dit gesprek (wat plaatsvindt in de praktijk) bespreken wij jouw hulpvraag en geef je aan wat je precies zou willen veranderen & hoe je dit zou willen bereiken. Op basis hiervan bepalen wij samen hoeveel sessies* er nodig zijn om jouw doel te behalen. De sessies vinden bij voorkeur elke 2 weken plaats om de flow in het proces te houden.

Halverwege en aan het einde van het traject, bekijken wij samen waar jij staat in jouw proces en kunnen wij het aantal sessies eventueel nog bijstellen. Na de laatste sessie volgt er na 6 maanden een (online) evaluatie.

In het kort:

- Kennismaking - 30 min
- Bespreken hulpvraag - wat wil je veranderen?
- Bespreken doel - waar wil je naar toe werken?
- Wandel Coaching-sessies (aantal in overleg) - 75 min
- Het proces wordt ondersteund middels:
 - ✓ Coachings-technieken
 - ✓ Ademhalingsoefeningen
 - ✓ Ontspanningsoefeningen
 - ✓ Opdrachten voor thuis
- (Online) Evaluatie -30 min

* minimum van 5 coaching-sessies