



Wandelcoaching? Ervaar de effecten die je kunt bereiken

Door **Hilde Backus**

Ronde 3 – nr. 34 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

Hilde Backus (wandelcoach/psycholoog, oprichter Het Coach Bureau): Vanuit ons bureau (wandel)coachen we meer dan 1000 professionals en leiden bijna 400 wandelcoaches op. Ons bureau werkte mee aan wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van wandelcoaching en biedt de geaccrediteerd Post-Hbo opleiding tot Register Wandelcoach® aan.

Wandelcoaching in de natuur: bewezen effectief

Voor een coachee is het een verademing om een gesprek buiten te voeren. Je ademt diep door in de frisse buitenlucht, beweegt je lichaam in cadans en vertrouelt je zintuigen met de natuur om je heen. Uit onderzoek blijkt: we knappen op van wandelend gesprekken voeren - nog meer als we dat in de natuur doen.

Hét antwoord op onze moderne levens

Mensen tobben met overbelasting, stress, onzekerheden, loopbaanvraagstukken, enz. Wandelcoaching biedt deelnemers een prettige ervaring waarin ze ontstressen, tot inzichten komen en besluiten nemen. En voor de begeleidende coach en trainer: mooi en dankbaar werk.

Wat gaan we doen?

In de workshop kijken we naar de waarde van coachen in de natuur. En hoe bouw je een goede (groeps)wandeling op? Welke oefeningen doe je zodat je de goede resultaten en een prettige sfeer hebt?

We doen verschillende wandelcoach-oefeningen waarbij je meteen ook zelf het effect ervaart. Tussendoor bespreken we kort stukjes theorie. En er is natuurlijk ruimte voor je vragen over wandelcoaching en het vak van wandelcoach.

Doe mee!

En ontdek hoe je wandelcoaching morgen al toepast. Wil je alvast iets lezen over wandelcoaching? Kijk op www.wandelcoach.nl.

(Je kunt deze workshop ook volgen in ronde 2 nummer 14)