

Wandelcoachtraject 'werk en Leven'

Sept 2023

Rond een uur of 10:00 op de Ginkelse Heide in Ede een wandelcoachgesprek met Gerwin. Het zou die ochtend niet gaan regenen volgens de radar, maar toch wordt de lucht steeds donkerder. In de verte een lichtflits, de eerste druppels. Even een sprintje naar een schuilplaats, die snel gevonden is. Een moment later een gordijn van regen uit de hemel. Het zicht beperkt tot 35 meter.



Gerwin ervaart dit beperkte zicht steeds meer in zijn leven. Hij ervaart een spanning tussen wat hij noemt enorme mogelijkheden, maar dan slaat opeens de twijfel toe. Zie ik het wel goed? Waarom durf ik niet? Wat heb ik nodig om een goede keuze te maken? Wat ik dan nodig heb is om met iemand te spreken, om mijn gedachten te delen, hardop te denken.

Het weer knapt op.

In deze coaching komt het gesprek op het maken van een keuze. Wat maakt het nu zo moeilijk om een goede keuze te maken? Welke verwachtingen spelen een rol en wat wil ik nu echt? Wat houdt mij nu tegen om een stap te zetten?



Waar zit het nu op vast? De angst van het toch van de regen in de drup komen. Zoals het weer vanmorgen, eerst goed zicht, daarna vertroebeld door een enorme bui.

Na een stukje gelopen te hebben een kruispunt van zandwegen. Gerwin blijft bij dit kruispunt staan, te midden van de weidsheid.

"Dit beeld raakt me", zegt Gerwin. "Ik wil weer de controle over mijn leven in handen krijgen."

We praten verder over het beeld van Gerwin en vervolgen ons gesprek. Met wandel- en natuuroefeningen in de coachgesprekken die volgen, werkt Gerwin verder toe naar zijn oplossing van zijn vraagstuk.



Wandelcoachtraject 'werk en Leven'

Het wandelcoachtraject 'werk en Leven' gaat het over het maken van eigen keuzes die invloed hebben op je werk en daarmee jouw leven. Ontdek welke keuzes bij jou passen zodat je weer met vreugde aan de slag kan.

In de wandelcoaching sluiten we aan bij jouw coachvraag. Al wandelend stellen we open vragen en werken oplossingsgericht. Deze coachvragen kunnen gaan over:

- Plezier in het werk terugvinden
- Leren je grenzen aan te geven
- Keuzes te maken
- Energiebalans werk/privé
- Wie jij bent in je werk,
- Hoe je je wilt opstellen, als je je bijv. niet gehoord voelt
- Of een andere coachvraag

Met behulp van wandel - & natuuroefeningen doe je inzichten op en werk je toe naar de oplossing, zodat je weer met vreugde je werk doet.



Verschillende trajecten:

- Preventief traject
- Lopende burn-out
- Nazorg traject

Deze worden gehouden in Ede, Landgoed Hoekelum, maar er zijn meer opties. Lees [hier](#) meer over op de website van jes-creations.

Ik meld mij aan voor het wandelcoachtraject 'werk en Leven' (optie 8 in de lijst):



Heb je nog vragen? Stuur een [e-mail](#). Of bel/app ons op: 06 12 08 74 70.

Een wandelcoachtraject vreugdevol werk en leven biedt nieuwe perspectieven en geeft zicht op de stappen die nodig zijn te zetten.

Na de aanmelding nemen we binnen enkele dagen contact met je op.